14 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У МУЖЧИНЫ

ДЕКАБРЬ
2011

Men's Health

ВСЕ НА ЛЕД!

КАК РОССИЯ ИГРАЕТ В ХОККЕЙ

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ХВОСТ?

6 БЛЮД ИЗ ОБРЕЗКОВ

ГРЕХ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

ДЕВУШКИ ВСПОМИНАЮТ СВОЙ ХУДШИЙ СЕКС

ФИТНЕС

ЧЕМ ПЛОХИ ТВОИ КЕДЫ

КУРЕНИЕ УБЫВАЕТ

МОЖНО ЛИ СНИЗИТЬ ВРЕД ОТ ТАБАКА?

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Илья Ковальчук
Хоккеист

MHealth.ru

БОНУС ЭКСПРЕСС-ЛЕЧЕНИЕ ГОЛЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

CHANEL
BLEU
DE
CHANEL

PRIVILEGE CLUB™
Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo.

Реклама.

VOLVO
Представительский седан Volvo S80 стал мощней, экономичней и безопасней. Обновленная версия автомобиля оснащена улучшенными турбированными двигателями T5 и T6, а также City Safety — инновационной системой, которая обеспечивает безопасность на скорости до 30 км/ч.
City Safety незаменима при движении в плотном транспортном потоке. С помощью датчиков и видеокамеры, она определяет угрозу столкновения и мгновенно реагирует на нее — сбрасывает скорость или останавливает автомобиль, если водитель не успел этого сделать.
ОБНОВЛЕННЫЙ VOLVO S80
С СИСТЕМОЙ CITY SAFETY
КОМФОРТНЫЙ ДЛЯ ВАС,
БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ
WWW.VOLVOCARS.RU
8 800 700 00 20

Реклама. Виновен. Для него. Смотрите видео Франка Миллера на guccigulity.com

UILTY
POUR HOMME
Новый аромат для него
GUCCI GUILTY

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2011

100
За что держать игуану

НА ОБЛОЖКЕ

108 ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК
Наш человек с клюшкой

118 ВСЕ НА ЛЕД
Как, для чего, с кем, где и почем играть в хоккей

70 14 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У МУЖЧИНЫ
Любого мужчины, подчеркнем

146 ГРЕХ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ
Девушки рассказывают о самом плохом любовнике в их жизни. А мы осмысливаем и перенимаем опыт

ФИТНЕС

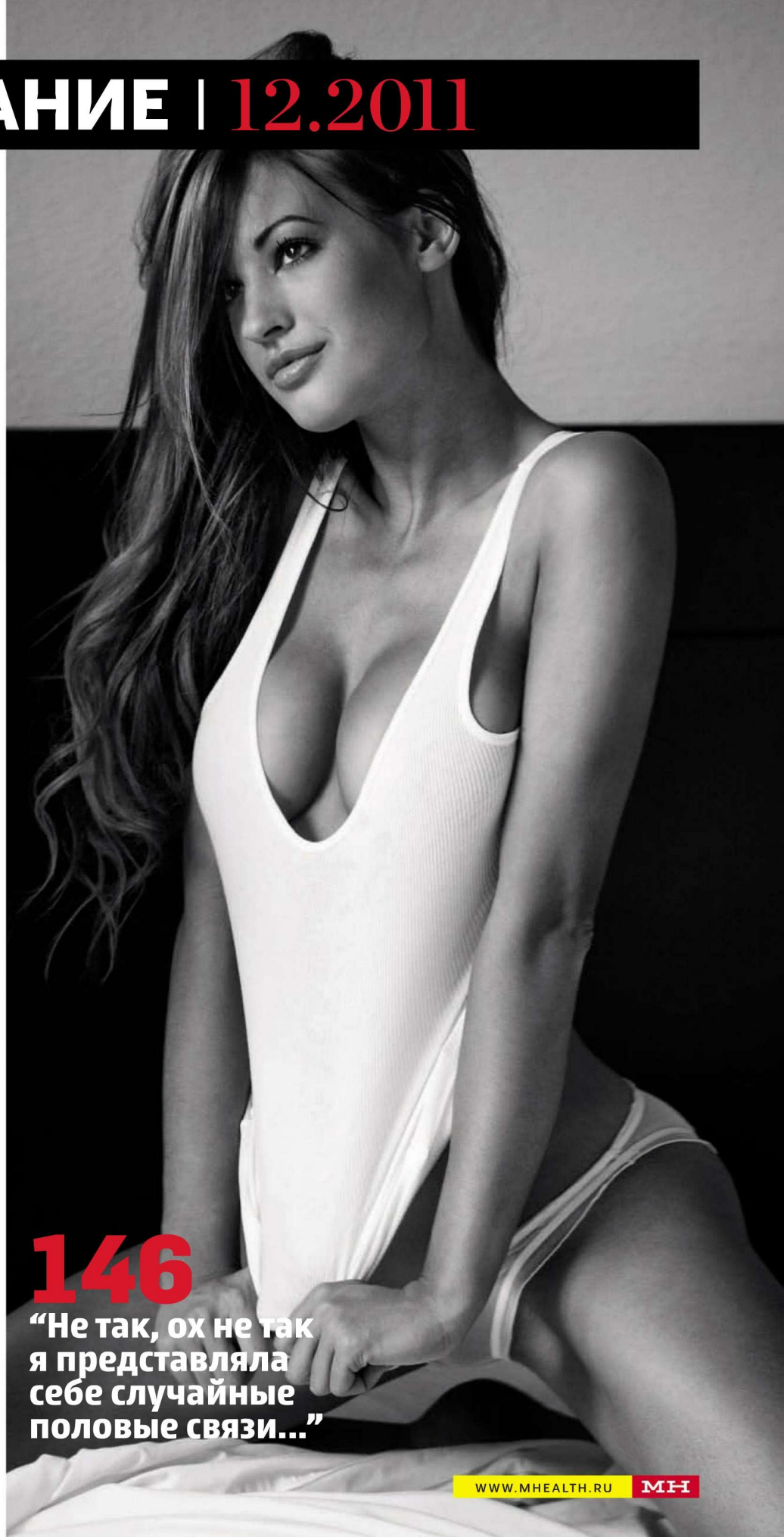
200 ЧЕМ ПЛОХИ ТВОИ КЕДЫ
Подходящая обувь для каждого вида спорта

86 КУРЕНИЕ УБЫВАЕТ
Можно ли снизить вред от табака? Мифы и правда

138 ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ХВОСТ?
Как приготовить праздничное блюдо из потрохов, ушей, хвостов и других полезных обрезков

БОНУС

130 СЕКС-ТЕРАПИЯ
Красивые женщины на правильном фоне стимулируют мозг и тело



146
“Не так, ох не так я представляла себе случайные половые связи...”

РЕКЛАМА

zegna.com

Новая Toyota Camry
Истинные ценности внушают уважение
Реклама
Погрузитесь в атмосферу изысканного, элегантного дизайна.
Ощутите подлинный комфорт и наслаждайтесь каждым мгновением пути.
Toyota Camry с новым 2,5-литровым двигателем и новой шестиступенчатой
трансмиссией — воплощение лидерства и уверенности, которые трудно не ценить.
TOYOTA Trade-In
Обмен
автомобилей
В лучших
традициях
www.toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

TOYOTA
CAMRY
Toyota
Управляй
Мечтой

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2011

118 Пятым будешь?

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

50 КАКОЙ ЖЕ ТЫ ПРЕДСКАЗУЕМЫЙ, МАША!
Узнай, кто на самом деле знакомится с тобой в интернете

52 К СТАКАНУ!
Чем что закусывать, если уж на то пошло

56 В РИТМЕ МОЗГА
Тонкая настройка головы на все случаи жизни

60 БЕСПОРЯДОЧНЫЙ СОТРУДНИК
Бардак на рабочем месте как залог успеха

68 ДОБРАЧНЫЕ УЗЫ
Нужно ли вам жить вместе до свадьбы?

И еще 13 энергичных заметок

82 Вот где раки зимуют

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СЕКС
78 КЛЕЙ В МОМЕНТ
Практическое пособие по первым шагам в отношениях

РАЦИОН
82 САЛАТ № 1
Неоклассическая версия новогоднего хита

СПОРТ
94 ЧУВСТВО ТАКТА
Главный мотогонщик России Владимир Леонов дает советы начинающим

ПРОФИЛАКТИКА
98 НАШЕСТВИЕ ЧУЖИХ
Вредным бактериям не место в твоем теле. А полезных следует подкормить

СТРЕСС
100 ЕСТЬ КТО ДОМА?
Антистрессовый рейтинг домашних животных

164 Тандем здесь не пройдет

В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
154 ПОЧКИ РАСПУСТИЛИСЬ
Не дай себе окаменеть — все о мочекаменной болезни

www.dior.ru Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама
DIOR HOMME
DIOR HOMME
SPORT

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2011

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

164 ДНЕВНИКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА
Артем Бетев исколесил всю Карелию на маунтинбайке

174 В БЕГАХ
Осенний Urbanathlon в подробностях и картинках

184 ДВОЕ В ЛОДКЕ
Через Атлантику — на веслах

210 Пора завязывать

GUIDE TO STYLE

210 НУЖНЫЕ СВЯЗИ
Держи шею в тепле

ГАРДЕРОБ
214 СНИМИ ЕЕ НЕМЕДЛЕННО!
Они разделись, чтобы устроить тебе праздник

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

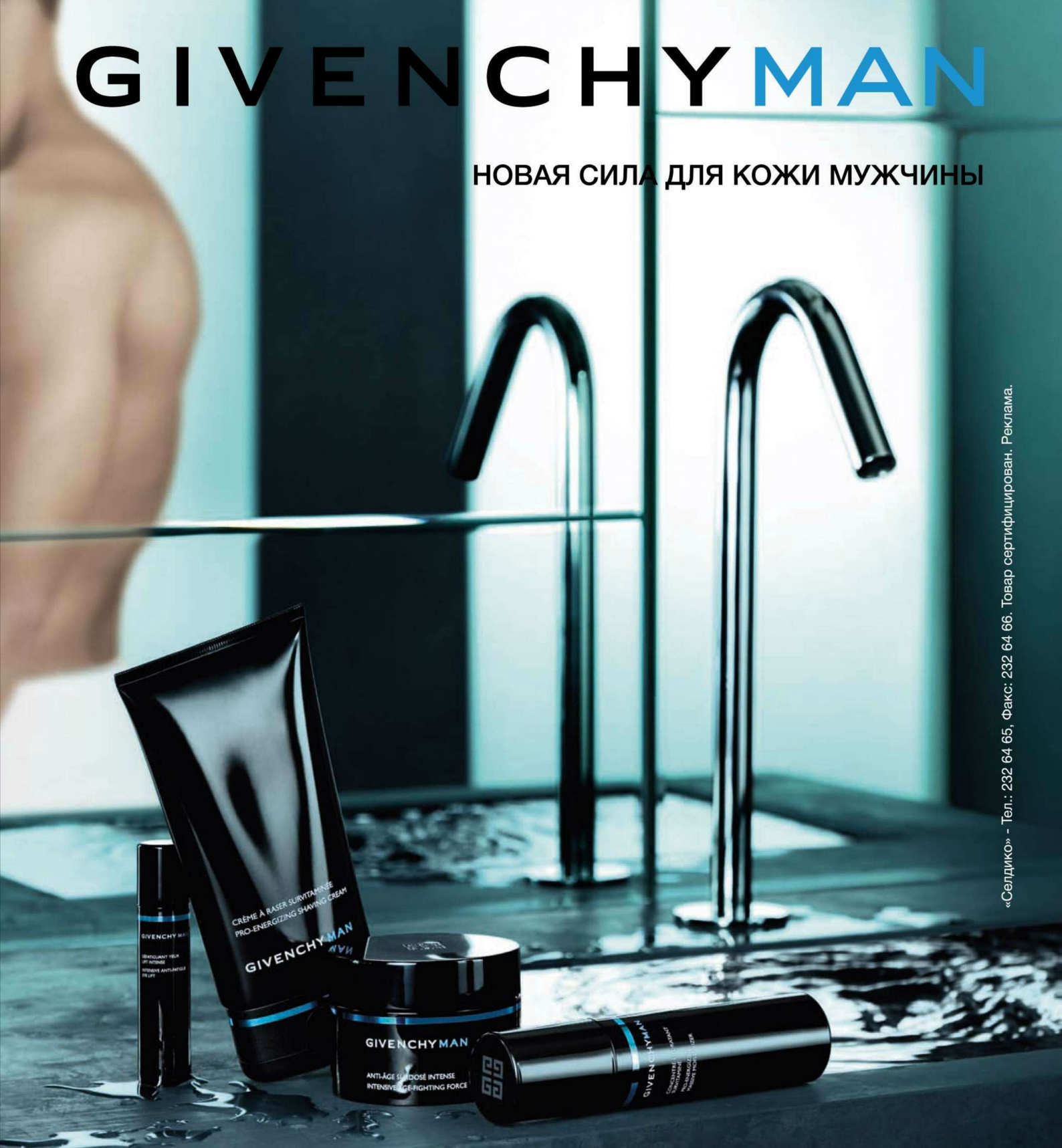
ФОРМА
188 0% ЖИРНОСТИ
Сушка — финальная часть годовой программы

ЗДОРОВЬЕ
198 УПРАЖНЕНИЯ НА БУКВУ Х
Будь бдителен в спортивном зале

F.A.Q.
208 NEXT LEVEL
Тренировка с усложнением

GIVENCHY MAN

НОВАЯ СИЛА ДЛЯ КОЖИ МУЖЧИНЫ



«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

Пять мощных средств для защиты молодости кожи мужчины

Каждое средство из линии содержит активные высококонцентрированные ингредиенты для достижения максимального результата в самые короткие сроки.

Два эксперта в области борьбы с признаками старения: Разглаживающий гель для контура глаз Intensive Anti-fatigue Eye Lift и Укрепляющий крем против морщин Intensive Age-fighting Force.

Три основных средства для ежедневного ухода, чтобы быть всегда в форме: Крем для бритья с витаминами Pro-energizing Shaving Cream, Пилинг-гель Powerful Renovating Skin Peel и Увлажняющий крем с витаминами Pro-energizing Massive Moisturizer.

www.givenchy.com

EUROITALIA MONZA MB ITALY

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

MOSCHINO

*Новый аромат для мужчин. Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2011

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ
222 АВТОМОБИЛЬ
Кто изобрел то, чем ты пользуешься в автомобиле каждый день

ТЕСТ-ДРАЙВ
230 КЛАДЕМ ВСЕ
Audi A7 sportback

ТЕСТ-ДРАЙВ
232 СИЛА ТОКА
Электрический Chevrolet Volt

94
Самый быстрый байкер России

58
Жарким зимним вечером...

ПОДАРКИ 2012

236 ЧАСЫ
240 ПАРФЮМ
244 ОДЕЖДА
250 ТЕХНИКА

НА ОБЛОЖКЕ:
ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК
ФОТОГРАФ:
ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

26 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
28 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
30 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
34 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
42, 44, 46 БЮЛЛЕТЕНЬ
74, 106 И 162 ИМПУЛЬС
75 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
180 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
254 НОВОСТИ
266 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

реклама

ИСТИННОЕ КАЧЕСТВО **ИСТИННЫЙ BREITLING**

CHRONOMAT

Эталон механических хронографов, обладающий высокопрочным корпусом и водонепроницаемостью до 500 метров, оснащенный мануфактурным механизмом Breitling Caliber 01, надежным и высокоточным часовым калибром с автоподзаводом, сертифицированным швейцарским институтом хронометрии COSC.

BREITLING RUSSIA
Официальный дистрибутор и сервисный центр
Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

WWW.BREITLING.COM

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Максим Авдеев, Дмитрий Басов, Илья Виноградов, Евгений Военский, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Михаил Королев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Ольга Попова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Анна Акимова, Иван Саулин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

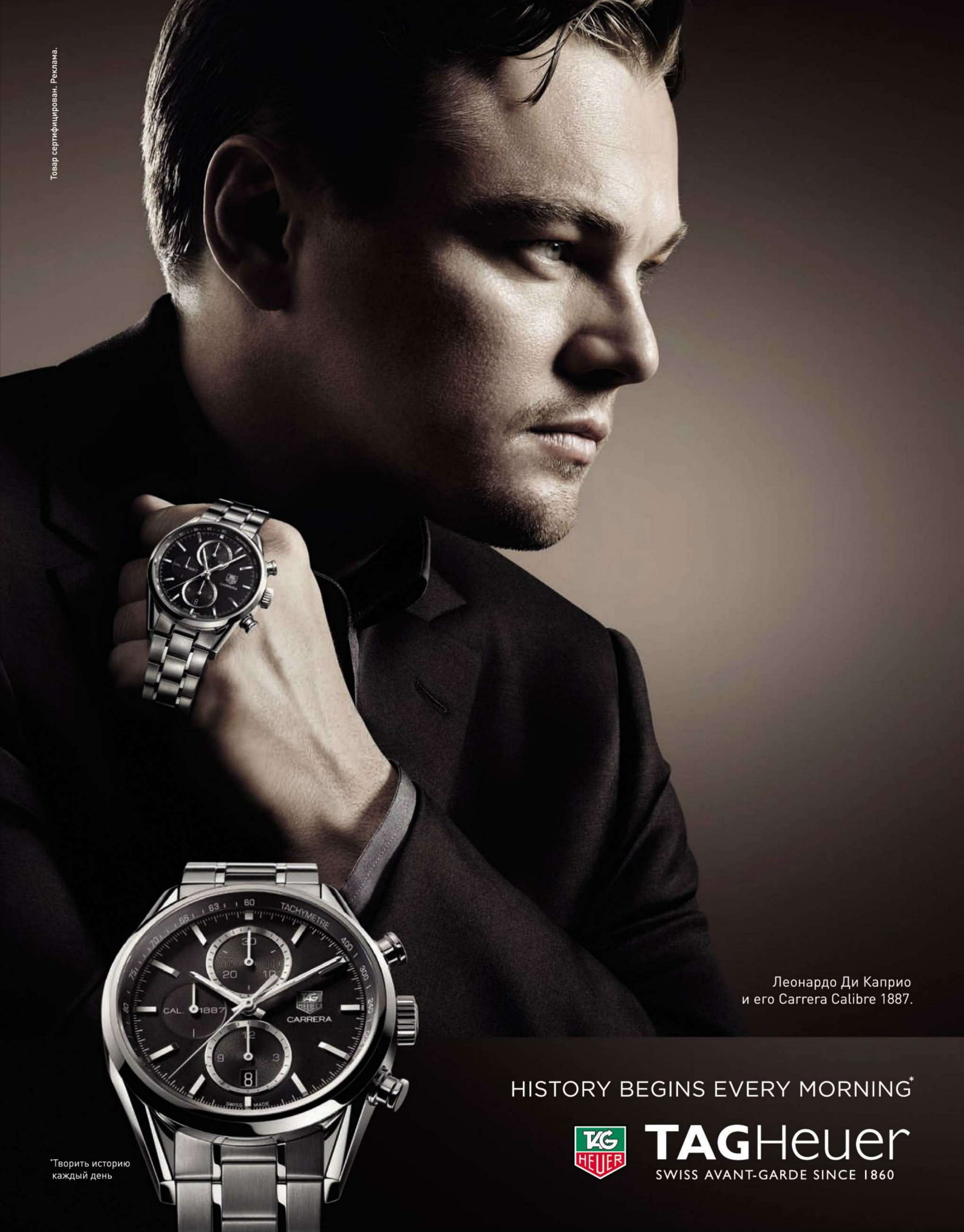
Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

Товар сертифицирован. Реклама.



Леонардо Ди Каприо
и его Carrera Calibre 1887.

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*

TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

*Творить историю
каждый день

JACQUES LEMANS

Colour your life!

Модели из новой коллекции Rome Sport
Ref. 1-1586, 1-1587, 1-1622, 1-1623
Два варианта диаметра корпуса из высоколегированной стали (37 или 44 мм), два различных механизма и более двадцати цветовых вариаций, которые сделают любой ваш образ по-настоящему ярким!
Ремешок изготовлен из мягкого силикона.
Водонепроницаемость - 10ATM.

*Раскрась свою жизнь!

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

www.3-15.ru т. +7(495)789-73-22

www.jacques-lemans.com www.jacques-lemans.ru

реклама

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Декабрь 2011 (№158)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 15.11.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

МЭТЬЮ МакКОННАХИ

Реклама. *Аромат для мужчин. ДОЛЬЧЕ ЭНД ГАББАНА. **Единственный.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

МАТЕРИАЛЫ ЭТОГО НОМЕРА, КАК ОБЫЧНО, ПОЛНЫ РЕШИТЕЛЬНОСТИ И ЭКСПРЕССИИ. МЫ УЗНАЛИ, НАСКОЛЬКО ЭНЕРГИЧНЫ И АКТИВНЫ НАШИ ГЕРОИ НА ОТДЫХЕ.

1

ДЕНИС ГОРБАЧЕВ

ВРАЧ-КАРДИОЛОГ ЕВРОПЕЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

Для меня лучший отдых — это большой теннис. Мне такая активность не надоедает никогда, потому что каждый новый розыгрыш мяча неповторим. К тому же в теннисе, как в сексе: либо ты, либо тебя — всегда есть победитель. Буду играть и в предстоящие новогодние праздники, и во время летнего отпуска, и просто среди недели.

2

СЕРГЕЙ БЕРШТЕЙН,

ЗАМГЕНДИРЕКТОРА КЛИНИКИ-САНАТОРИЯ "РЕВИТАЛЬ ПАРК"

Трекинг по горам, охота и занятия боксом — обычные составляющие моего отдыха. Вообще любое движение заряжает позитивом, здоровьем и энергией. А если это происходит на природе, то эффект усиливается. В новогодние каникулы с удовольствием покатаюсь на коньках и с горок на санях вместе со своими детьми. Возможно, встану на горные лыжи. Во всяком случае, костюм и шлем уже купил.

3

МАКСИМ ВИКТОРОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ОБУЧЕНИЯ ХОККЕЮ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ

Отдых с детьми в любом случае не может быть спокойным. Как правило, зимой мы всей семьей ездим на каток. Детям там очень нравится. На каникулы полетим к морю — будем нырять в масках и изучать подводный мир. Еще в этот раз хочу попробовать себя в роли фотоохотника — буду гоняться с камерой за морскими жителями.

4

ОЛЕГ ГОРШКОВ

ЖУРНАЛИСТ

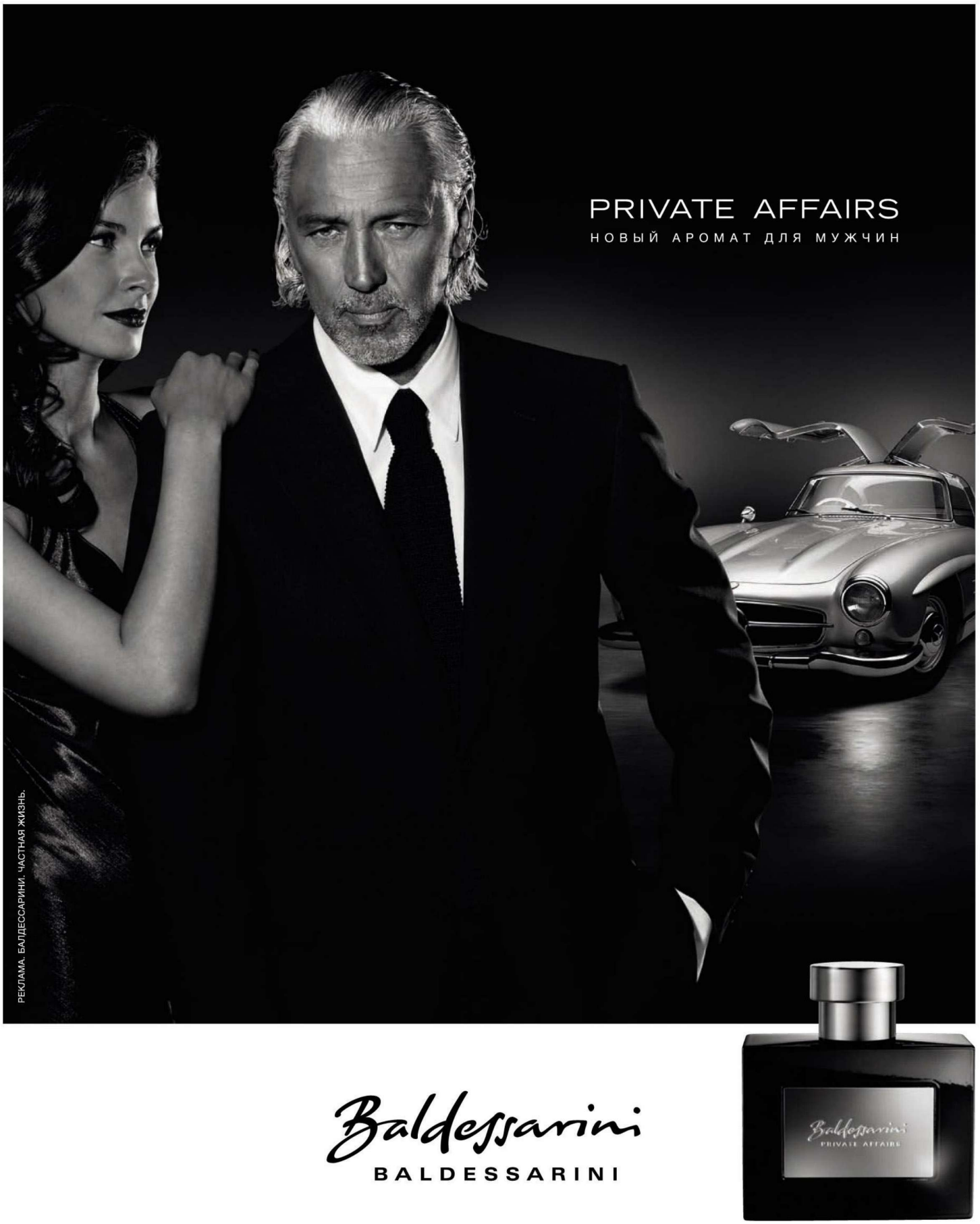
Активно осваиваю горные лыжи. За плечами уже пара сезонов на подмосковных курортах и в башкирском Абзакове, а прошлой зимой гонял по олимпийским трассам "Розы Хутор" в Красной Поляне. На очереди — Монблан в феврале-марте. В новогодние каникулы буду отдыхать на Бали. В программе серфинг и дайвинг. С первым еще ни разу не сталкивался — вот и попробую свои силы в борьбе с водной стихией.

5

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА,

МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Я очень люблю плавать, причем разными стилями. Плавание вообще очень полезно для организма, а особенно для позвоночника и мышц. Оно помогает мне быть в тонусе. Во время зимних каникул хочу поехать на море, где планирую освоить серфинг. Кстати, вечерние прогулки по пляжу тоже можно отнести к активному отдыху — они часто заканчиваются неожиданными знакомствами и приключениями.


PRIVATE AFFAIRS
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
РЕКЛАМА. БАЛДЕССАРИНИ. ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ.
Baldessarini
BALDESSARINI
Baldessarini
PRIVATE AFFAIRS
ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Жюль Бастьен-Лепаж
Деревенская любовь
холст, масло, 1882
194x180 см.
Государственный музей изобразительных искусств им. А. С. Пушкина

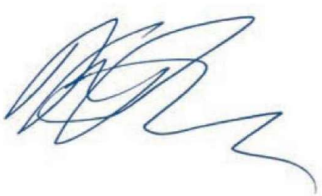
ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ

ТЕ, КТО ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЮТ рубрику "Мужской разговор с журналом Men's Health" на "Нашем радио" (выходит каждый четверг с 20:00 до 21:00), наверняка слышали примечательный диалог, случившийся у меня с соведущими Сундуковой и Стрельцовой вечером 20 октября. Ничто, как говорится, не предвещало. Тема разговора самая обычная — "Pick-up как искусство". Я привез с собой в студию ворох сведений, как уложить незнакомую девушку в постель за считанные минуты (среди прочих мне нравился совет "Для начала помойся и подстриги ногти"). И вот тут, прямо в эфире, на полном ходу споткнулся о сделанное Сундуковой замечание, что многие мужчины знакомятся с девушками на один вечер (внимание!) без цели получить секс.

В первую секунду я подумал, что это такой специальный радийный прием — ляпнуть ерунду, чтобы спровоцировать дискуссию. Но девушки продолжали жестко и где-то даже яростно стоять на своем. "Ты не понимаешь, — потрясала микрофоном Стрельцова, — типичный пикапер знакомится с девушкой, чтобы похвастать ею перед друзьями, а секс вовсе не обязателен!" Мои попытки объяснить им, что вообще любой контакт мужчины с женщиной имеет завуалированной целью секс в той или иной форме, наткнулись на комментарии в стиле "Ну ты, Вишнепольский, животное…"

Парни, я видел их глаза — они на самом деле так думают. Они уверены, что незнакомый юноша предлагает напоить их в приморском баре, потому что ему просто хочется выяснить девушкино мнение о последнем романе Джулиана Барнса. Они настаивают, что бескорыстная дружба между мужчиной и женщиной возможна, что добро всегда побеждает зло, а небо над нами голубое, потому что на свете есть любовь. И что красненькая машинка куда лучше черненькой, вне зависимости от марки и модели. Женщины действительно — другие, и ничего с этим не поделаешь. Можно только лавировать и манипулировать, а также читать Men's Health, который объяснит, как все это делать максимально эффективно. Ну а я — что ж, я согласился, что такие вот пикаперы-вегетарианцы бывают. Не драться же в прямом эфире.

Кирилл Вишнепольский



ПЯТЬ УТВЕРЖДЕНИЙ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

В пологом повороте байк на "держаке" едет быстрее, чем в скольжении. Но некоторые — крутые — шпильки быстрее проходить боком.
Стр. 94

Игуана с удовольствием шляется по квартире — и за ней интересно наблюдать, но если не уследишь, она может учинить разгром или пропасть в какой-нибудь щели под шкафом.
Стр. 100

Если при приеме пищи в визуальном ряду присутствует голубой, ты подсознательно воспринимаешь еду как менее вкусную.
Стр. 130

Бычий хвост богат цинком, необходимым для нормальной работы простаты.
Стр. 138

Если 40% тела женщины не закрыто одеждой — она ищет пару.
Стр. 78

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: AKG/EAST-NEWS

Реклама

Классом выше

Viano Avantgarde. Edition 125

125! лет изысканной спортивности

Mercedes-Benz

ЗАПОЗДАЛОЕ СВЕЖЕЕ МНЕНИЕ

Здравствуйте, Men's Health! Это будет, наверное, самое запоздалое и в то же время абсолютно свежее мнение о номере. Дело в том, что речь пойдет о сентябрьском номере 2009 года (именно с этого времени я вас читаю). В том номере на обложке улыбался Эван МакГрегор, а в статье он рассказывал о разных своих путешествиях, совершенных на мотоцикле и без него.

Я тогда эту статью внимательно прочитал. А потом решил, что было бы неплохо самому устроить нечто подобное. И вот в сентябре 2011-го (ровно два года спустя после выхода того самого номера) я это сделал. За 25 дней проехал около двух тысяч километров по самым разным дорогам Италии от Милана до Палермо. Один. С велосипедом и палаткой. По-моему, здорово. Так что спасибо Эвану МакГрегору и вам за классную идею.

СЕРГЕЙ КУМЫШ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

МН: Сергей, молодец. Без лишних слов дарим тебе новый аромат от Carolina Herrerra — 212 VIP Men. Возьми с собой в следующую поездку — кстати, где она пройдет?

Автор письма месяца в январе получит часы из коллекции Seiko 5 Sports от компании Seiko.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СХЕМЫ И ЗВЕЗДЫ

Просьба: нельзя ли в ноябрьском и последующих номерах где-нибудь в середине журнала во весь разворот напечатать любую транзисторную схему, чтобы моя любимая не выскакивала из-за плеча с красными глазами и не произносила, поводя раздвоенным язычком: "Так воо-о-т чем ты тут занимаешься?!" И уж совсем было бы чудесно, если бы в журнале напечатали карту звездного неба, чтобы где-нибудь под открытым небом в стогу сена можно было посвящать все эти звезды с непроизносимыми названиями всем этим женщинам с незапоминающимися именами.

НИКОЛАЙ НИДВОРАЕВИЧ

ОБЩИЙ ЯЗЫК

Прочитал журнал за май 2011 года. Мое внимание привлек раздел "Школа микс-файта", публикация "Средство от головы", но я не ожидал, что это пригодится мне. Иду вечером по улице и вдруг вижу, как какой-то хулиган пристает к девушке. Поначалу я растерялся, но во время драки мне очень помог тот самый прием. В конце концов пришлось вызывать не милицию, а "скорую". После месяца в больнице нападавший отправился в тюрьму. А мы нашли общий язык и начали встречаться с той девушкой. Спасибо вам за советы, которые вы даете в этом разделе журнала. МН теперь моя настольная книга.

МИХАИЛ ЁЛКИН, Г. ЛОБНЯ

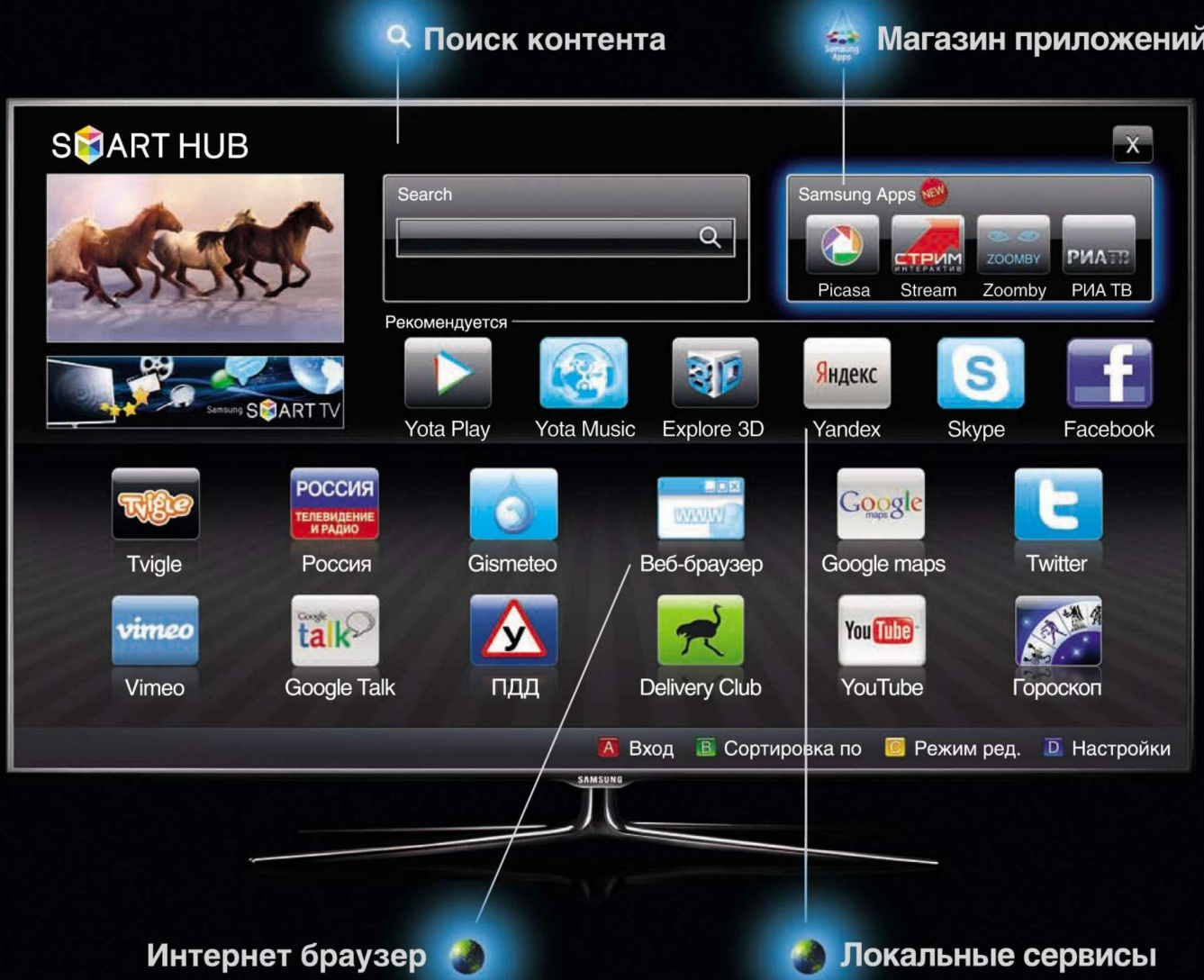
СУХОЙ ЗАКОН

Никогда вам не писал, но статья в февральском номере "Сухой" ("Мужской разговор") подвигла написать пару слов. История моя немного отличается от рассказанной в статье, но суть та же. Решили мы с лучшим другом бросить пить. Не потому, что были какими-то алкоголиками или родители повлияли на это решение, а просто стремились к здоровому образу жизни. За год до этого мы оба бросили курить. Тем, что мы не курим, были довольны все: и семья, и родственники, и друзья, они приветствовали это и всячески подбадривали. Но стоило бросить пить, в глазах родственников и друзей мы стали, не побоюсь процитировать статью, "шпионами, или сектантами, или просто дураками". Все в один голос удивлялись нашему решению. И на различных мероприятиях, днях рождениях и свадьбах нас мучили вопросами: "Почему?", "Зачем?" и "Вы что, дураки?" Прошло уже 3 года, нам по 28 лет, мы не выпили ни грамма алкоголя, ни выкурили ни одной сигареты, чувствуем себя прекрасно и оба довольны, что все так сложилось. Хотя в глазах некоторых друзей мы все же остались сектантами, шпионами и дураками.

СЕРГЕЙ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

SAMSUNG



SMART TV. Включайтесь.

Samsung Smart TV – испытайте погружение в мир информации и развлечений. Путешествуйте по Интернету, находите и смотрите то, что интересно именно Вам, используйте приложения, которые были сделаны специально для России! Samsung Smart TV расширяет возможности!

* Смарт ТВ
http://www.samsung.com/ru/microsite/smart_tv/
Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). Товар сертифицирован. Реклама.

ПОМНЮ, НА ОДНОМ ИЗ СЕМИНАРОВ по новой журналистике нас учили писать оптимистические новости, заставляли тренировать позитивное отношение к миру.

Занятия вел энергичный норвежец, начинал он ровно в восемь — мы его за это дружно ненавидели (некоторые так и не успели за три дня снять покрывало с гостиничной кровати).

"Допустим, — учил нас варяг, — не дай Бог, упал самолет. Казалось бы, какой оптимизм? Никакого. Но и здесь его стоит поискать. Все напишут про тех, кто погиб. А вы напишите про тех, кто выжил".

Спустя два дня после семинара действительно разбился самолет. Все погибли, никто не выжил.

Эта печальная история всплыла в моей памяти, когда меня обвинили в оголтелом пессимизме. Меня! Человека, которого можно обрадовать одним чебуреком! Человека, неспособного помнить про неурядицы дольше пяти минут (да и вообще о чем-то помнить дольше пяти минут)! Меня, который первым додумался до того, что никакого конца света в 2012 году не будет! Вообще никакого конца света не будет еще двадцать пять лет — пока я не выплачу ипотеку.

И тем не менее — обвинили, потребовали исправиться.

Я долго думал, как так вышло. Стал опрашивать знакомых на свой счет: половина говорили — типичный пессимист, зануда, сноб, другие называли жизнерадостным человеком. Я запутался.

Знавал я и оптимистов, и пессимистов. Настоящая стопроцентная пессимистка училась со мной в университете. Она в принципе не умела радоваться жизни — при том, что складывалась эта жизнь замечательно: и карьера, и личное, и квартира без всякой ипотеки.

— Квартира-то квартира, — вздыхая, говорила нам однокурсница, — да только что толку? Вот раньше-то мы жили с родителями, и они все коммунальные расходы оплачивали, а теперь все сами... В квартире ремонт делать надо, а это такой геморрой, такие траты... Уборка ежедневная, соседи гнусные, кот нассал, вид из окна отвратительный, да за что мне это несчастье!

Мы называли такие выпуски "пессимист-шоу". Послушать их собиралось пол-университета. Матери-одиночки и бесправные гастарбайтеры искренне жалели Марину.

— Марина, — говорил я ей, — остановись! Неужели в твоей жизни нет ничего хорошего?

— Ничего, — с ходу отвечала Марина, — одна грусть да тоска.

— Вот зарплата сегодня, солнышко на улице, весна, выходные! — гнул я свою линию.

— Весна холодная, выходные короткие, — запевала однокурсница, — от солнца один ультрафиолет, зарплата маленькая, заканчивается быстро, не повышали ее уже три года, поганая контора, поганая страна...

Нет, не мог я превратиться в такого пессимиста. Произошла какая-то чудовищная ошибка, явное недоразумение. И тут я вдруг догадался, в чем дело. С теми, кто считал меня пессимистом, мы сталкивались по утрам, а с теми, кто называл меня жизнерадостным человеком, — в обед и после.

Дело в том, что у хорошего грустного человека, по моему глубокому убеждению, не может быть с утра счастливого выражения лица, потому что хороший грустный человек хоть и проснулся, но не до конца. Многие, пребывая в этом приятном состоянии, женились, получали высшее образование, посещали курсы автошколы.

Радость на физиономии в это время суток присуща плохим веселым людям. Это они спешат к своим офисам, лучезарно улыбаясь. Они звонят по своим функциональным мобильникам, толкаются и скандалят. Они искренне радуются друг другу, обнимаясь и целуясь у лифтов. Это у них хватает совести догнать в коридоре хорошего грустного человека, который хоть и идет, но спит, и, излучая потоки ликования, спросить что-нибудь про оптимизацию ресурсов. Это они с утра все печатают и печатают на ксероксах и принтерах, и шлют глубокомысленные факсы. И требуют, требуют планы и отчеты, стратегии и схемы.

Но к пессимизму и оптимизму это не имеет никакого отношения.

Евгений Крузенштерн

ЧТО ТАКОЕ ОПТИМИЗМ?

Пессимизм — это норма. У 85% населения Земли стакан всегда наполовину пуст. В 2008 году Элейн Фокс, глава Центра по изучению мозга Эссекского университета, опубликовала результаты исследования, из которого следует, что оптимизм — это генетическая мутация, которой подвержено всего 15% людей на планете. Те, кто способен видеть во всех проявлениях жизни только хорошее, имеют от природы не один, как у большинства, а два гена 5-HTT-1, отвечающих за чувствительность человека к серотонину. Серотонин — это нейромедиатор (биологически активное вещество, участвующее в передаче сигналов ЦНС), благодаря которому мы переживаем такие эмоции, как счастье, безмятежность и уверенность в себе.

Кроме того, в Университете Гонконга установили, что у довольных своей жизнью людей от природы существенно понижен уровень кортизола — гормона, который выбрасывается в кровь, когда человек нервничает, злится или устает. Таким образом, оптимист защищен от мрачных мыслей генами, а пессимисту приходится бороться с плохим настроением в одиночку.

125 лет Bosch 1886–2011

Bosch VeroBar. Ваш личный бариста.

То, чему профессионалы учатся годами, вы получите одним нажатием кнопки.

Полностью автоматическая кофемашина Bosch VeroBar сделает вашу жизнь похожей на кофе – насыщенной и ароматной, а кофе – идеальным! Эспрессо... Макиато... Капучино... Черный кофе... Только ваш личный мастер по приготовлению кофе Bosch VeroBar знает ваши предпочтения, и только он в совершенстве владеет искусством приготовления вашего любимого кофе. Bosch VeroBar поймет ваши желания с полуслова и тут же их исполнит! **8 800 200 29 61, www.bosch-bt.ru**

BOSCH
Разработано для жизни

Реклама. Товар сертифицирован. Полностью автоматическая кофемашина VeroBar TES 70121RW торговой марки Bosch представляет и реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника».

УВАЖАЕМАЯ РЕДАКЦИЯ, ОБЪЯСНИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ГДЕ У МЕНЯ РАСПОЛОЖЕНЫ МЫШКИ (ПОД КОТОРЫМИ ПОДМЫШКИ) И ТОРМАШКИ (КОТОРЫЕ “ВВЕРХ ТОРМАШКАМИ”).

БЫЧА

1. Как утверждает Большой толковый словарь современного русского языка под редакцией Д.Н. Ушакова, мышка — это не только уменьшительно-ласкательная форма слова “мышь”, но еще и мускул. Второе значение устарело и в современном языке встречается только в словах “подмышку, подмышкой, подмышками”. В этом случае имеется ввиду большая грудная мышца, которая прикрывает спереди подмышечную ямку.

2. Фразеологический справочник, подготовленный специалистами сайта gramota.ru, предлагает три версии происхождения “тормашек”. Во-первых, от глагола “тормошить”. Во-вторых, возможно, они восходят к слову “тормы”, то есть “ноги”, которое встречается в некоторых говорах (например, в рязанском). И, наконец, тормашками могли называть тормасы — железные полосы, которые крепились под полозом саней, чтобы они не раскатывались. В таком случае выражение “вверх тормашками”, вероятно, относится к перевернувшимся во время езды саням.

РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

С ДЕВУШКОЙ ЗНАКОМЛЮСЬ, А О ЧЕМ ГОВОРИТЬ И КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЕСЕДУ, НЕ ЗНАЮ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

NAMIK

На запрос "О чем разговаривать с девушкой" Яндекс выдает 10 млн ответов. И что-то мне подсказывает: среди них, как пить дать, найдется пара светлых мыслей. От себя могу добавить, что девушки, как правило, с особым удовольствием и энтузиазмом болтают об одной вещи — о себе любимых. Умение задавать вопросы и демонстрировать искреннюю заинтересованность в собеседнице котируется, по женским меркам, не хуже, чем талант травить байки и пародировать голос Надежды Кадышевой.

Моя девушка считает женские половые органы не просто некрасивыми, а даже отвратительными, грязными и т.д. Кунилингус для нее, соответственно, адски запретная тема. Есть идеи, откуда растут ноги этой проблемы и как ее решить?

НЕЗНАЙКА

Ноги, как пить дать, растут из травматичного бэкграунда, например, ханжеского воспитания. Но, вероятней всего, не обошлось и без любовника из прошлого, который в силу собственной сексуальной неполноценности отказывался радовать девушку орально (и не просто молча отказывался, а целую теорию подвел, почему брезгует), в результате чего и наградил ее комплексами. Словами делу не поможешь, надо действовать. А именно — наглядно демонстрировать, что ты — не гипотетический "он", не оценивший привлекательность ее вагины. С кунилингусом особо не напирай, а лучше заходи издалека, подключая к ласкам близлежащие области: низ живота, внутреннюю сторону бедер, лобок. Со временем партнерша перестанет занимать оборонительную позицию, как только твое лицо будет пропадать из поля ее зрения. Начни прививать культуру занятий сексом при свете. При этом смотри не интеллигентно в глаза партнерше, а туда, где, собственно, и сосредоточена вся механика процесса. В конечном счете она осознает, что вид ее влагалища тебя не отталкивает, а, наоборот, завораживает и воодушевляет. Ну и не пренебрегайте душем перед сексом: партнерша должна быть уверена, что благоухает лавандой везде.

Ей 21, как и мне. Милая, сексуальная, обаятельная, блондинка. Живет с богатыми родителями. В сексе — все супер. В целом, мне с ней хорошо, но, пообщавшись подольше, понял, что она, скажем так, недалекая, даже глупая. Есть ли смысл начинать серьезные отношения, стараться развивать ее, лепить из нее "свою девушку"?

АЛЕКСАНДР

Мальчики не дадут соврать, но порой переизбыток интеллекта идет женщинам не на пользу, а во вред. Гораздо полезнее для выстраивания прочного союза мудрость — а это опыт, интуиция, восприимчивость, внимание к деталям. Поэтому развивать подругу нужно именно в этом направлении: рассказывать на понятном ей языке о том, что важно и интересно тебе самому. И — внимание! — следить за ответной реакцией. Проблемы начнутся, когда и если ты поймешь, что ничего из сказанного тобой не задерживается в ее милой блондинистой головке. Вот тут уж можно констатировать, что твой эксперимент по превращению самки человека в человека с треском провалился, и плавно свалить. А пока наслаждайся обществом симпатичной подружки без материальных и сексуальных проблем, а также собственной ролью "гуру" и "сенсея", что полезно для мужской самооценки и вообще приятно. В конце концов, какой толк от женщины, разбирающейся в квантовой физике, если рядом с ней ты не чувствуешь себя королем Вселенной?

Мне 24, ей 35. Встречаемся уже около 4 месяцев. Видимся практически каждый день. Последнее время мне не дает покоя то, что она никак не проявляет своих чувств ко мне. Я ей постоянно говорю, что она ко мне холодна и бесчувственна, из-за этого случаются небольшие конфликты. Что мне делать? Неопределенность убивает... Дело еще в том, что через пару месяцев она построит квартиру в другом городе, и был разговор, чтобы я искал работу и переезжал к ней жить.

АРТЕМИЙ

Какая уж тут неопределенность, дружище? Или приглашение к переезду и сожительству, на твой вкус, недостаточно серьезно, если не подкреплено ежесекундным "люблю, не могу"? Чем старше и опытнее человек (в том числе, и особенно, женщина), тем больше значения она придает не словам, а действиям. И вместо того, чтобы утомлять подругу своими бестолковыми претензиями, лучше бы задумался: а сам-то ты вообще готов к серьезным отношениям?

Предположим, в 1941 году в Ленинграде жил очень толстый человек — по-научному, "страдающий ожирением". Когда была установлена блокада, выше ли были его шансы выжить, чем у худых горожан? Все же такие запасы жира.

СЕРГЕЙ ПИЛИПЕНКО, СЕРПУХОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
В последнее время в среде специалистов преобладает мнение, что в организме имеется приспособительный механизм, который помогал выживать первобытным людям в голодные времена и потому закрепился генетически. Не секрет, что в длительной истории человека как биологического вида периоды изобилия (много дичи в лесах, хороший урожай на полях) сменялись длительными промежутками полуголодного существования или даже голода. Выживали те, кто активно накапливал жир про запас в подкожной клетчатке, когда еды было много, чтобы потом легче пережить голодные времена. Поэтому поговорка "пока толстый сохнет, худой сдохнет", если принять эту точку зрения, не лишена оснований.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12
ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

У меня трескаются уголки губ — ни зевнуть, ни яблоко откусить. Как можно вылечить эту напасть?

АНТОН, 21 ГОД

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:
Возможно, ты просто их обветрил. Попробуй пользоваться гигиенической помадой, особенно если на улице холодно. Если не помогает, тебе, возможно, не хватает витаминов А, Е и группы В, железа. Ешь побольше фруктов и вдобавок попробуй ограничить потребление жирной пищи. "Заеды" в уголках губ также часто возникают при гастрите. Если ты все перепробовал, но по-прежнему ни зевнуть, ни яблоко откусить не можешь, иди к врачу — возможно, у тебя серьезные проблемы с пищеварением, но об этом тебе сможет сказать только гастроэнтеролог после обследования.

У меня очень много родинок на лице и теле. По наследству досталось от отца. Лучше не трогать их или же лучше удалить? Как это влияет на кожу и организм в целом?

ВЛАДИМИР СМИРНОВ

ЕЛЕНА РУМЯНЦЕВА, К. М. Н., ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ, НАУЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ КЛИНИКИ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ "ВАЛЛЕКС М":
На организм и кожу родинки не влияют. Поэтому специально идти и удалять их не надо, а вот показывать дерматологу или дерматоонкологу хотя бы раз в год необходимо. Это делается для того, чтобы врач смог провести специальное исследование — дерматоскопию и определить, нет ли злокачественных перерождений. Самые большие из родинок можно фотографировать и снимки хранить. Так врачу будет легче отследить изменения, которые с ними происходят. И еще. Запомни, если на теле много родинок, нельзя загорать. В случае, когда от солнца спрятаться не получается, наноси на кожу солнцезащитный крем с фактором SPF 30-50.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЗДРАВСТВУЙТЕ! УЖЕ НЕДЕЛЮ МУЧАЮТ БОЛИ В КОЛЕНЯХ. ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНО?

ЕВГЕНИЙ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Евгений, боли в коленях могут вызывать самые разные причины. Например, артрит (воспалительные изменения), артроз, последствия травм. Поэтому рекомендую обратиться к ортопеду, он осмотрит твои колени, назначит обследования (например, рентген или МРТ) и поставит правильный диагноз. А чтобы тебе проще было доковылять до врача, можешь принять лекарство из группы нестероидных противовоспалительных препаратов — диклофенак, ибупрофен или кетопрофен.

В 10 номере за 2011 год вы пишете, что для роста мышц нужно 0,75 г белка на килограмм веса ежедневно. Но везде утверждают, что нужно не меньше 2-2,5 г белка на килограмм, чтобы мышцы росли. Где правда?

ИВАН

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИНТЕС-РЕДАКТОР MEN'S HEALTH:
Результативность набора мышечной массы зависит не только от количества потребляемого белка. Куда важнее углеводно-белковый баланс в суточном рационе, а также его общая калорийность. Причем программу питания для каждого человека нужно подбирать индивидуально с учетом его состояния здоровья, уровня физической подготовки и нагрузок, которым он подвергается. 0,75 г белка на килограмм веса — это уровень потребления, который обеспечивает рост мышечной массы и который при этом считается безопасным для здорового взрослого человека. В то же время в некоторых случаях может быть недостаточно и 3 г на кило.

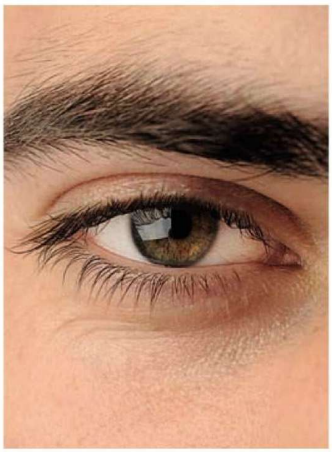
ОДНИМ СЛОВОМ

КАКОЙ НАПИТОК ЛУЧШЕ ВСЕГО УВЕЛИЧИВАЕТ МЫШЕЧНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

КОФЕ

Если за 45 минут до тренировки выпить чашку двойного эспрессо, при физической нагрузке мышцы будут болеть меньше. Как показали исследования, проведенные в Университете Луизианы, кофеин блокирует болевые рецепторы в мышечной ткани, и поэтому ты можешь тренироваться дольше и с большей нагрузкой.

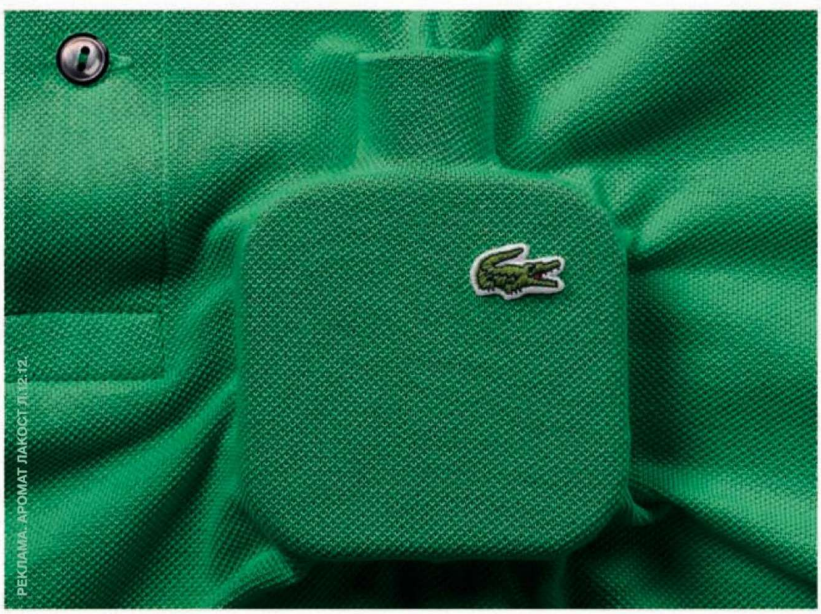
ФОТО: FOTOIMEDIA, DIOMEDIA, LEGION-MEDIA



У меня возникла проблема с нижним веком глаза. Год назад появилась небольшая шишка, она была воспалена. Я сходил к врачу, мне прописали мазь и капли. Помогало, и я думал, что прошло, но недавно обнаружил, протирая глаза, что маленькая шишка осталась (ее можно заметить, только очень сильно приглядевшись). Стоит ли мне волноваться по ее поводу? К сожалению, не помню диагноз врача, но было то ли от того, что грязь попала, то ли простудное. Помню, что не разрешали переохлаждать.

PLATON KRASIN

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Платон, скорее всего, у тебя был халязион — воспалительное заболевание века, которое как раз и выглядит как шишка или узелок. Несмотря на красивое название, причина халязиона вполне банальна — закупорка и последующее воспаление сальной железы. Иногда причиной может стать ячмень. Избавиться от последствий воспаления можно либо с помощью инъекций кортикостероидов, либо, если врач посчитает, что это бесполезно за давностью события, хирургическим путем. Поскольку заметен твой косметический дефект, только если к нему очень сильно приглядываться, то, возможно, лучше просто не приглядываться.



LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Здравствуйте. Мне 18. У меня проблема: после прыщей остаются красные пятна или синяки, каким средством можно их убрать с лица?

SE SOKRAT

ЕЛЕНА РУМЯНЦЕВА, К. М. Н., ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ, НАУЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ КЛИНИКИ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ "ВАЛЛЕКС М": Чтобы убрать красные пятна, наноси на кожу 3-4 раза в день гель "Траумель С" (продается в аптеке). Правда, тебе придется набраться терпения — эффект ты заметишь не раньше, чем через 2 недели. Чтобы красные пятна перестали появляться, тебе придется победить воспаление сальных желез, которое их вызывает. В летний период часто бывает достаточно хорошо очистить кожу и протереть тоником (обрати внимание на линию Medicalia для проблемной кожи). Кроме того, для борьбы с угревой сыпью существуют как дерматологические кремы ("Далацин Т", "Базирон", "Скинорен", "Дифферин", "Клензит" и т.п.), так и косметические (крем для проблемной кожи Medicalia, "Эфаклар Дуо", выпускаемый компанией La Roche Posay, и т.д.). Их подбирают по состоянию кожи — у средств для жирного, сухого и смешанного типа механизмы действия различаются.

ТРИАТЛОН

ЛОКЕЛАНИ МАКМАЙКЛ

ВОЗРАСТ: 34 ГОДА
РОСТ: 173 СМ
ВЕС: 50 КГ
ПОБЕДЫ: 9-КРАТНАЯ УЧАСТНИЦА ФИНАЛА ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТРИАТЛОНУ НА ГАВАЙЯХ

Эта гавайская красотка не понаслышке знает, что на свете есть вещи потруднее ее имени (которое в полной версии звучит как Локеланикуу'леймакамае) — она выбрала для себя один из самых изматывающих видов спорта.

ФАКТ: Локелани в 18 лет стала самой молодой женщиной, которая прошла отбор и финишировала на чемпионате мира по классическому триатлону. "Я с детства смотрела эти соревнования, которые проходят у нас на Гавайях каждый год. Спортсмены пробегали мимо, и мне хотелось бежать с ними. Сначала я стала волонтером, который раздает воду на дистанции, а потом решила попробовать и сама принять участие в этой гонке".

ФАКТ: МакМайкл на первом этапе соревнований плывет 3,8 км по открытой воде. "Я люблю океан и не чувствую в нем, как идет время. Так, например, могу весь день напролет заниматься серфингом, и мне никто не нужен: только я и океан".

ФАКТ: Второй этап классического триатлона — это 180,2-километровая гонка на велосипеде. "Я просто вхожу в ритм своего дыхания, и это, с одной стороны, дает мне нужный темп, а с другой — успокаивает: я не нервничаю, а просто делаю свое дело".

ФАКТ: После воды и велосипеда ее ждет третий этап — 42,2-километровый забег. "Для меня эти соревнования — всегда вызов. Бывает, конечно, хочется все бросить, но тогда я считаю до пяти, а потом еще до пяти, и так снова и снова".

ФОТО: FCA/CORBIS/OUTLINE

mazda

zoom-zoom

НОВАЯ Mazda 3. НА ОСТРИЕ ПРОГРЕССА.

Mazda исповедует принцип, унаследованный от создателей величайших японских мечей: никаких компромиссов, сделать просто хорошо – это недостаточно хорошо.

Новая Mazda3 доставляет еще больше эмоций, еще больше драйва, ловит еще больше завистливых взглядов. Этот автомобиль способен воодушевлять своего владельца и восхищать окружающих каждый день. Каждую минуту. Каждый километр пути.

Встречайте новую версию Mazda3 – Direct Plus** 1.6AT по цене 670.000 рублей – уникальное сочетание функциональных возможностей и удовольствия от вождения.

Подробности на mazda.ru или по инфо-линии 8-800-100-00-70. Звонок по России бесплатный.

ДЕРЗЗАЙ!*

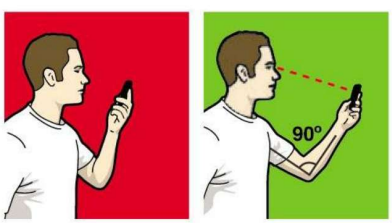
* Дерзай. ** Директ Плюс. Изображение может не соответствовать указанной комплектации. Реклама.

НОЧНОЙ ДОЗОР

Плохие новости для вас, тусовщики: отсыпаться за всю неделю до вечера воскресенья, конечно, приятно, но толку от этого мало. Мужчины, которым после хронического недосыпа было предложено две ночи спать по 10 часов, чувствовали себя хорошо, но все равно показали плохие результаты в тестах на внимание и скорость реакции, говорят авторы исследования из Университета Пенсильвании.

ТРИ РАСПЛЫВАЮЩИХСЯ БУКВЫ

Люди держат телефоны на расстоянии примерно 36 см от глаз, когда пишут смс, и 32 см, когда читают. Врачи предупреждают — это слишком близко и портит зрение. Хочешь делать все правильно? **Вытяни телефон на прямой руке перед собой, а затем согни ее в локте под углом 90°.** Теперь до телефона примерно 38 см — буквы еще видны, а глаза уже не мучаются.



КАК МЛАДЕНЕЦ

Вслед за мультфильмами, компьютерными играми и прочими детскими вещами, давно обосновавшимися во взрослом мире, в нем должны появиться колыбели. Американские врачи провели исследование, в котором добровольцы спали под наблюдением на обычных и плавно покачивающихся кроватях — во втором случае они засыпали на 40% быстрее. Авторы говорят, что такое **качание помогает мышцам тела расслабиться и активизирует области мозга, ответственные за засыпание.** Впрочем, если у вас с подругой еще нет двуспальной колыбели, раскачивайте перед сном обычную кровать: от этого сон тоже отличный.

29%

НА СТОЛЬКО ПАДАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ПРОСТАТЫ, ЕСЛИ ТЫ ВЫПИВАЕШЬ 3 ЧАШКИ КОФЕ В ДЕНЬ.

БОЛЬШОМУ ЧЕЛОВЕКУ — БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

Норвежские ученые утверждают, что **высокие мужчины (180 см и выше) обладают в два раза большим риском развития тромбов в ногах,** чем те, чей рост более скромен. У страдающих избыточным весом высоких мужчин этот риск еще выше. У высоких людей медленней кровоток в бедренных венах, что и увеличивает вероятность возникновения тромбов.

AZZARO
CHROME
CHROME
AZZARO
Продлите неповторимые моменты
Вашей жизни
www.azzaroparis.com
Реклама

ХОЧЕШЬ ДОБАВКИ?

Чем проще, тем лучше. Еды это тоже касается. Перед тобой пример, как те или иные продукты обрастают ненужными калориями в процессе готовки.

			Всего калорий
ЖАРЕНАЯ КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ (1 кусок, примерно 85 г)	138	108	246
	куриная грудка	Панировочные сухари, масло	
СЛАДКИЕ ХЛОПЬЯ ДЛЯ ЗАВТРАКА (100 г)	90	57	147
	Кукурузные хлопья	Сахарная глазурь	
КАРТОФЕЛЬ-ФРИ (маленькая порция)	117	141	258
	Картошка	Масло для фритюра	
ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ (100 г)	105	68	173
	Яблочное пюре	Сахар	

Калории в самих продуктах
Калории, добавляющиеся при приготовлении блюда

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

1450 ккал. В порции тушеной свинины с томатным и сметанным соусами, обжаренным рисом и овощным салатом с оливковым маслом на гарнир.

НАКАЗАНИЕ

9 часов без остановки ты должен готовить праздничный обед, чтобы сжечь эти калории.

ЧЕТВЕРТАК ЗЕЛЕНИ

Чтобы кожа не сохла от мороза – ешь авокадо. Убойные дозы витамина E (20% дневной дозы всего в 100 г) и олеиновой кислоты помогают коже восстанавливаться и задерживают в ней влагу. **Достаточно даже четвертинки плода в день, чтобы обеспечить себе уверенную защиту.** Ну и поменьше лежи лицом в снегу.

ФИНИКИ

ЧЕМ ОНИ ХОРОШИ Две ягоды содержат 3 г клетчатки – столько же, сколько в среднего размера яблоке.

КАК ИХ ЕСТЬ Вынь из фиников косточки, нафаршируй каждую ягоду козьим сыром и оберни в ломтик ветчины или бекона. Сколи зубочистками и подавай как закуску.

ХОРОШИЕ ТЕЛКИ

Цельное молоко и сыр, несмотря на обилие в них жира, не повышают риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями – радуют нас большие любители молочных продуктов, греческие ученые. Более того, кальций, магний, калий и витамин D укрепляют артерии. А этих минералов и витаминов больше в цельном, а не обезжиренном молоке.

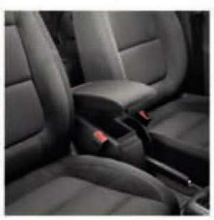
Golf STYLE БОЛЬШОГО ГОРОДА

Стильный. Яркий. Стремительный. Он просто создан, чтобы быть в центре внимания.
На улицах никогда не спящего мегаполиса ты и Golf Style – всегда в своей стихии.

Накладки на пороги с эмблемой Style

Двигатель 1.4 TSI 122 л.с.

Многофункциональный кожаный руль



Комфортные сиденья с обивкой тканью Austrin и Алькантарой

Алюминиевые накладки на педали

Легкосплавные диски Mugello, 16 дюймов

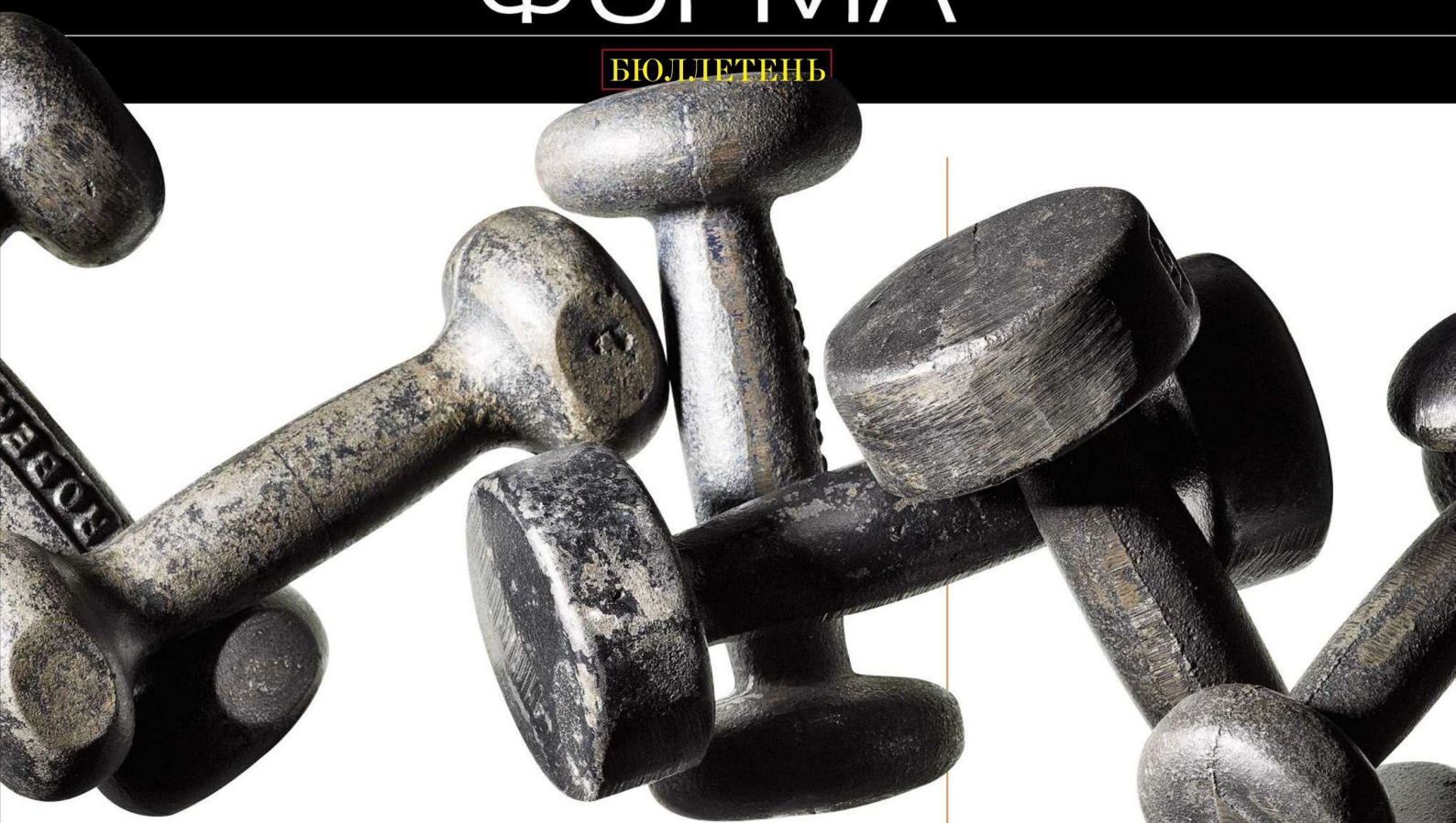
749 000 руб.*

*Цена для версии Golf Style 1.4 TSI 6-МКП

Das Auto.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

Реклама



МЕТАЛЛ — ЭТО СИЛА

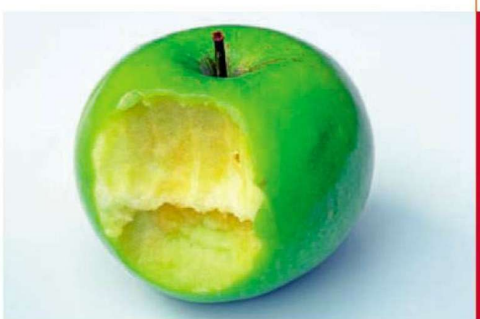
Эффект от силовой тренировки сохраняется дольше, чем от кардио, говорят американские ученые. Две группы добровольцев занимались 24 недели, 3 раза в неделю. Первая группа делала по 3 подхода из 10 повторов упражнений с гантелями, другая бегала по 30 минут. Еще 24 недели обе группы отдыхали от тренировок. Спустя эти 48 недель первая группа показала лучшие результаты в силовых тестах и обладала в среднем меньшей жировой массой, чем вторая.

8

НА СТОЛЬКО ЛЕТ ВЕТЕРАНЫ ТУР-ДЕ-ФРАНС ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЕ МУЖЧИНЫ.

МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Не торопись сбросить вес, увещевают норвежские ученые. Под их наблюдением были две группы толстяков — первые пытались сбрасывать по килограмму в неделю, вторые — по 1250 г в неделю (то есть 5 кило в месяц). **Первые действительно худели медленнее, зато за месяц обзавелись полноценным килограммом мышц.** Худеющие-спринтеры не набрали никакой мышечной массы.



ПЛОДЫ ТРЕНИРОВОК

Еще один повод куснуть яблочка — содержащаяся в нем урсоловая кислота. Это вещество не только замедляет распад существующих мышц (который неминуемо начинается, если ты, например, вовремя не поешь после тренировки), но и стимулирует их рост.

ФОТО: FOTOIMEDIA, GETTY/STOCKFOOD/FOTOBANK, DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

HUGO
HUGO BOSS
IT'S YOUR TURN
HUGO JUST DIFFERENT
ДЖАРЕД ЛЕТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
Это твой путь. Хуго Джаст Дифферент. Реклама. Hugo.com

ЭЛЕМЕН

Два отличных полушария

ЗАВЕРШАЯ НАЧАТЫЙ В ЯНВАРСКОМ НОМЕРЕ ЭТОГО ГОДА ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТЕЛУ ЖЕНЩИНЫ, МЫ РЕШИЛИ НЕМНОГО ПОКОВЫРЯТЬСЯ В ЕЕ ГОЛОВЕ: НАВЕРНЯКА ОТЫЩЕТСЯ ЧТО-НИБУДЬ ИНТЕРЕСНОЕ.

1

ЖЕНСКИЙ МОЗГ НА 11–12% ЛЕГЧЕ МУЖСКОГО

К сожалению, это не аргумент в споре, кто лучше соображает — ты или она. Средний мужчина в целом крупнее средней женщины, и для управления большей мышечной массой ему требуется большее количество нейронов.

2

НИЖНЯЯ ТЕМЕННАЯ ДОЛЬКА, С КОТОРОЙ СВЯЗЫВАЮТ СПОСОБНОСТЬ СОВЕРШАТЬ СЧЕТНЫЕ ОПЕРАЦИИ, В ЖЕНСКОМ МОЗГУ МЕНЬШЕ

В среднем девушки действительно хуже справляются со стандартными математическими тестами. И получается так, что она только захотела примерить вот эти сережки, а ты уже успел просчитать, во что тебе обойдется незапланированный поход в магазин.

3

ЖЕНСКИЙ МОЗГ СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Твоя реакция — "бей или беги". Ее реакция — "окажи помощь или стань другом". Такое поведение коренится в ее природных инстинктах, главные среди которых — забота о потомстве и поддержание тесных связей внутри племени.

4

ЖЕНЩИНЫ СВОБОДНЕЕ ОБРАЩАЮТСЯ С ЯЗЫКОМ

Мы говорим не об оральных развлечениях, а о двух отделах головного мозга, которые отвечают за производство речи, — у женщин они больше. Благодаря этому они лучше справляются с языковыми задачами и вообще предпочитают решать проблемы словами. Если автомобиль заглохнет, ты откроешь капот. А она будет сидеть и уговаривать: "Ну давай, малыш, заводись, пожалуйста".

5

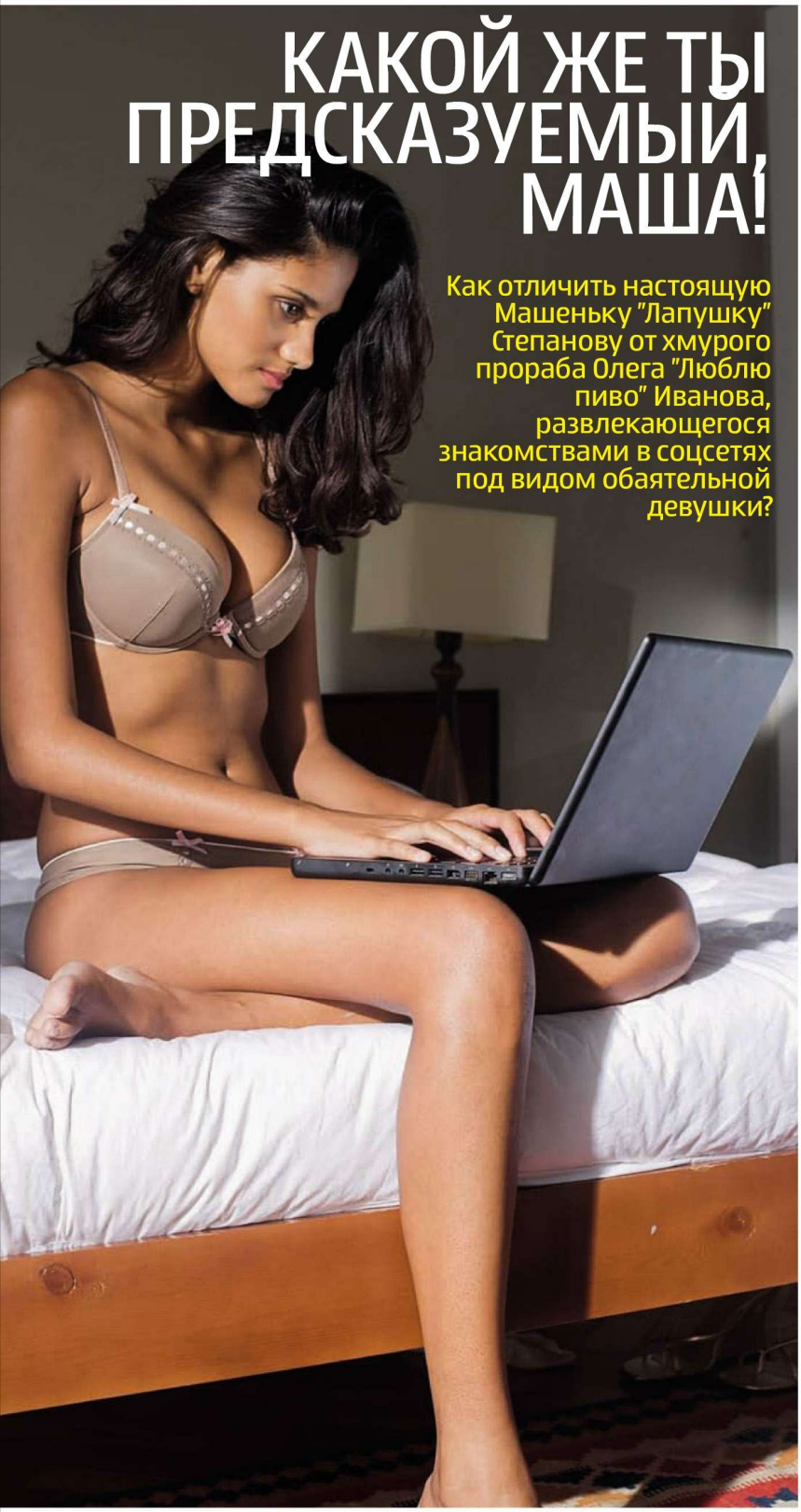
ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА ДЕВУШКА НЕ ИСПЫТЫВАЕТ НИКАКИХ ЭМОЦИЙ

Она в отключке, констатировали голландские ученые из Университета Гронингена. Когда женщина испытывает оргазм, в участках ее мозга, отвечающих за страх, тревогу и другие эмоции, не наблюдается никакой активности — такое состояние очень похоже на транс.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТА D

КАКОЙ ЖЕ ТЫ ПРЕДСКАЗУЕМЫЙ, МАША!



Как отличить настоящую Машеньку "Лапушку" Степанову от хмурого прораба Олега "Люблю пиво" Иванова, развлекающегося знакомствами в соцсетях под видом обаятельной девушки?

1 :)))))))))

Как правило, речь женщины эмоциональнее. И письменная речь не исключение: девушка использует больше прилагательных, эпитетов, сравнений, образов и метафор. Ее текст часто отличается выразительной пунктуацией — обилием восклицательных знаков и многоточий. Ну а еще смайлики, смайлики, смайлики.

2 ЧТО ТЫ ИМЕЕШЬ В ВИДУ

Женщина обращает внимание на детали, мужчина склонен фокусироваться на сути и не замечать частностей. Женщина ищет (и находит) подтекст. Мужчина воспринимает слова как есть. То есть, если виртуальная собеседница в упор не видит все твои намеки и послания между строк — возможно, это мужик. (А может, ты ей просто не понравился.)

3 НЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЛОГИКА

Письма мужчины в большинстве случаев лучше структурированы. В вопросах-ответах легко прослеживаемая связь и логика, перескоки с темы на тему редки. Время от времени попадаются какие-нибудь абстрактные, сухие рассуждения ("нда, если в Apple не появится новый Джобс, будущее компании будет не таким ярким, как ее прошлое"). Мужчина не только замечает меньше частностей во время разговора, он и сам стремится сообщать меньше конкретных деталей. (Но есть шанс, что тебе попалась барышня с мужской логикой. Не упусти!)

ПРАКТИКУМ

Ты спросил, нравится ли ей такой-то фильм. Какой из этих двух ответов выдаст в Ксюше дядю Петю?

А) "Отличный фильм — запутанная история, сразу несколько сюжетных линий, хорошая операторская работа и актеры подобраны что надо".

Б) "Оооочень классный фильм! Актеры все такие милашки! А костюмы! Я вообще люблю романтичные фильмы. Помнишь, как в конце он на нее посмотрел..... Взгляд, прям как у врубелевского демона! А вот Касселя я не люблю — у него нос дурацкий".

4 ПРОВЕРКА СЕКСОМ

Есть темы, которые вполне можно использовать в качестве лакмусовой бумажки. Заведи нарочито сексистский разговор о неравенстве полов. Если собеседник реагирует острым несогласием или снисходительным высокомерием, то скорее всего на связи девушка. Намекни, что существует точка зрения, будто женщина всегда должна следить за собой, быть ухоженной и стройной, а для мужчины это не так важно. В ответ ты услышишь много интересного от девушки и спокойное согласие от мужчины. А вот вопросы равноправия в сексе, напротив, больший эмоциональный отклик найдут у мужчин, чем у женщин.

Эксперт: Юлия Овчинникова, кандидат психологических наук, директор психологического центра "Диалог".

P.S. ВЛЮБЛЕННЫЕ ПАРЫ БОЛЕЕ 75% ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ РАЗГОВОРА СМОТРЯТ ДРУГ НА ДРУГА. РАБОТАЕТ ЛУЧШЕ ВСЯКИХ НАМЕКОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Во-первых, Volkswagen!
Во-вторых, Polo седан!

Приобретая Volkswagen Polo седан, Вы будете полностью уверены в своем выборе. Ведь Polo – это в первую очередь Volkswagen. Проведя рукой по строгим выверенным линиям кузова, с комфортом устроившись в салоне и ощутив превосходную динамику и управляемость, Вы убедитесь, что этот автомобиль полностью соответствует Вашим ожиданиям. А лучшие немецкие инженеры приложили все усилия, чтобы это впечатление сохранилось надолго. **Volkswagen Polo седан. Уверенный выбор!**

Ваш Volkswagen от 7 777 руб. в месяц*

Расчет сделан для Polo седана Highline 1.6 МКП по цене 568 000 руб. (легкосплавные колеса 15'', противотуманные фары, электропакет, подогрев передних сидений, кондиционер, магнитола CD/MP3, электрообогрев лобового стекла, сигнализация)*

Das Auto.

Volkswagen Finance специальная программа кредитования

СБЕРБАНК Всегда рядом

**Платеж 7 777 рублей в месяц означает величину затрат клиента, взявшего кредит по программе кредитования ОАО «Сбербанк России» (далее – Банк) «Автокредит» на покупку нового автомобиля VW Polo седан Highline (в базовое оснащение входят легкосплавные колеса 15 дюймов, противотуманные фары, электропакет, подогрев передних сидений, кондиционер, магнитола CD/MP3, электрообогрев лобового стекла, сигнализация) с расчетной розничной ценой 568 000 рублей, при получении кредита сроком на 60 месяцев и первоначальном взносе за автомобиль 39,8% от стоимости приобретаемого автомобиля. Условия кредитования Банка: валюта кредита – рубли РФ; сумма кредита не менее 45 000 рублей, максимальная сумма – 100% от стоимости приобретаемого автомобиля, но не более 5 млн. рублей, из которых на оплату автомобиля может быть направлено не более 85% от стоимости приобретаемого автомобиля (оставшаяся часть кредита может быть предоставлена на оплату страхования автомобиля); срок кредита от 3 до 60 месяцев; процентная ставка при приобретении нового автомобиля от 8,7% до 13% годовых (в зависимости от срока); процентная ставка при сроке от 3 до 24 месяцев составит: 8,7% годовых при первоначальном взносе от 15%; процентная ставка при сроке от 24 до 36 месяцев составит 12% годовых при первоначальном взносе от 15%; процентная ставка при сроке от 36 до 60 месяцев составит 13% годовых при первоначальном взносе от 15%; комиссия за выдачу кредита – отсутствует. Досрочное погашение кредита осуществляется без комиссий и возможно не ранее даты 4-го платежа в соответствии с графиком платежей. Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля. Обязательно страхование от рисков утраты, угона и ущерба в пользу Банка в течение всего срока действия кредитного договора и заключение договора ОСАГО. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы может взиматься комиссия за перевод средств. Неустойка за несвоевременное внесение платежа в счет погашения кредита: 0,5 процента от суммы просроченного платежа за каждый день просрочки с даты, следующей за датой наступления исполнения обязательства, установленной кредитным договором, по дату погашения просроченной задолженности (включительно). Неустойка за несвоевременное возобновление страхования – 1/2 ставки по кредитному договору, начиная с 31-го дня после окончания действия предыдущего полиса по дату предоставления документов, подтверждающих возобновление страхования (включительно). К заемщикам предъявляются стандартные требования Банка. Для условий, отличных от данной программы кредитования (валюта, срок кредита, первоначальный платеж), характеристики кредита могут отличаться от указанных выше. Условия предоставления кредита могут быть изменены Банком в одностороннем порядке по независящим от ООО «Фольксваген Финансовые Услуги Рус» причинам в течение срока действия программы. Подробная информация – в отделениях Банка или по телефону контактного центра. ОАО «Сбербанк России», генеральная лицензия Банка России № 1481 от 30.08.2010, г. Москва, ул. Вавилова, 19, тел. 8-800-555-55-50 (звонки по России – бесплатно). www.sberbank.ru. Реклама.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

К стакану!

ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВЫКРИК: "А ЗАКУСИТЬ?!"

БЕЗ ПОХМЕЛЬЯ

ЧТО ВЫПИТЬ? Водку с тоником и лаймом. Водка — самый чистый алкоголь, по сути — это раствор спирта в воде. Витамин С в лайме усиливает способность твоего организма усваивать воду, а мучительная жажда, как мы помним, — одно из немногих не атрофировавшихся к утру у крепко выпившего человека чувств.

ЧЕМ ЗАКУСИТЬ? Мясными чипсами. Сушеные пряные полоски мяса богаты железом, которое в паре с соком лайма усваивается организмом на треть лучше.

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

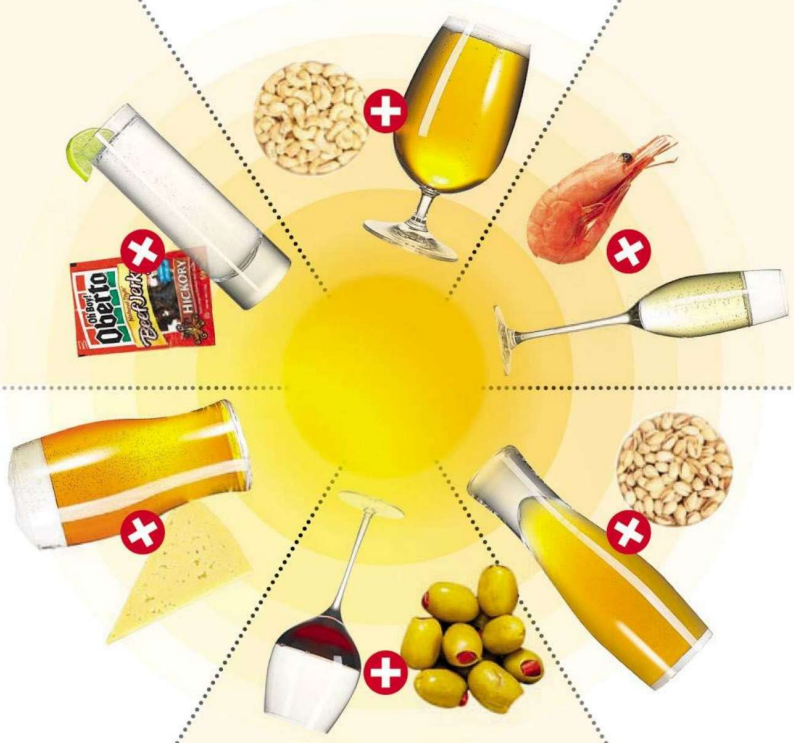
ЧТО ВЫПИТЬ? Стакан пива. Алкоголь в пиве разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов. Вот только углекислота ускоряет всасывание алкоголя в кровь.

ЧЕМ ЗАКУСИТЬ? Горстью кешью. Жиры и клетчатка в этих орехах замедляют впитывание алкоголя. Кроме того, кешью понижают уровень холестерина в крови.

НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

ЧТО ВЫПИТЬ? Бокал шампанского. Никак не влезаешь в прошлогодние шорты в цветочек? В бокале брюта не больше 70 ккал — не самый серьезный удар по твоей талии.

ЧЕМ ЗАКУСИТЬ? Креветками. Еда, богатая протеином (как, например, морепродукты), замедляет усвоение алкоголя, контролируя уровень сахара в крови.



СИЛЬНЫЕ КОСТИ

ЧТО ВЫПИТЬ? Эль. Он такой горький за счет большого количества хмеля. Хмель богат кремнием — необходимым твоему скелету минералом.

ЧЕМ ЗАКУСИТЬ? Сыром. Кремний в пиве помогает организму усваивать кальций из сыра — теперь можешь смело залезать на стойку, драться с барменом и падать с лестницы: костям ничто не угрожает.

НИЗКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

ЧТО ВЫПИТЬ? Сидр. В полулитре этого яблочного напитка примерно столько же антиоксидантов, сколько в стакане красного вина. К тому же сидр содержит пектин, который способствует выводу плохого холестерина из твоего организма.

ЧЕМ ЗАКУСИТЬ? Фисташками. Пара горстей этих орехов понизит уровень холестерина на внушительные 13%. Из бара выйдешь как новенький.

ЖИРНЫЙ ИММУНИТЕТ

ЧТО ВЫПИТЬ? Пино-нуар. Этот сорт винограда особенно богат важным для сердца антиоксидантом ресвератролом.

ЧЕМ ЗАКУСИТЬ? Оливками. Полезные жиры в этих ягодах плюс ресвератрол в вине — двойная гарантия долгой и бесперебойной работы твоего сердца.

НАХЛЕБНИКИ Три наполнителя для бутербродов по 50 ккал максимум.

1. Оливковая паста

В одной столовой ложке — порядка 25 ккал. Намажь ее на хлеб и накрой сверху куском индейки, курицы или ломтиком семги. А можешь есть просто с хлебом, вместо масла.

2. Бекон

Нет, серьезно — в одной полоске всего 40–45 ккал. Плюс пара кружков помидора, огурца, лист салата, ну и, если уж гулять, кусок сыра. Поджарь бекон и слей лишний жир — хрустящий он куда вкуснее.

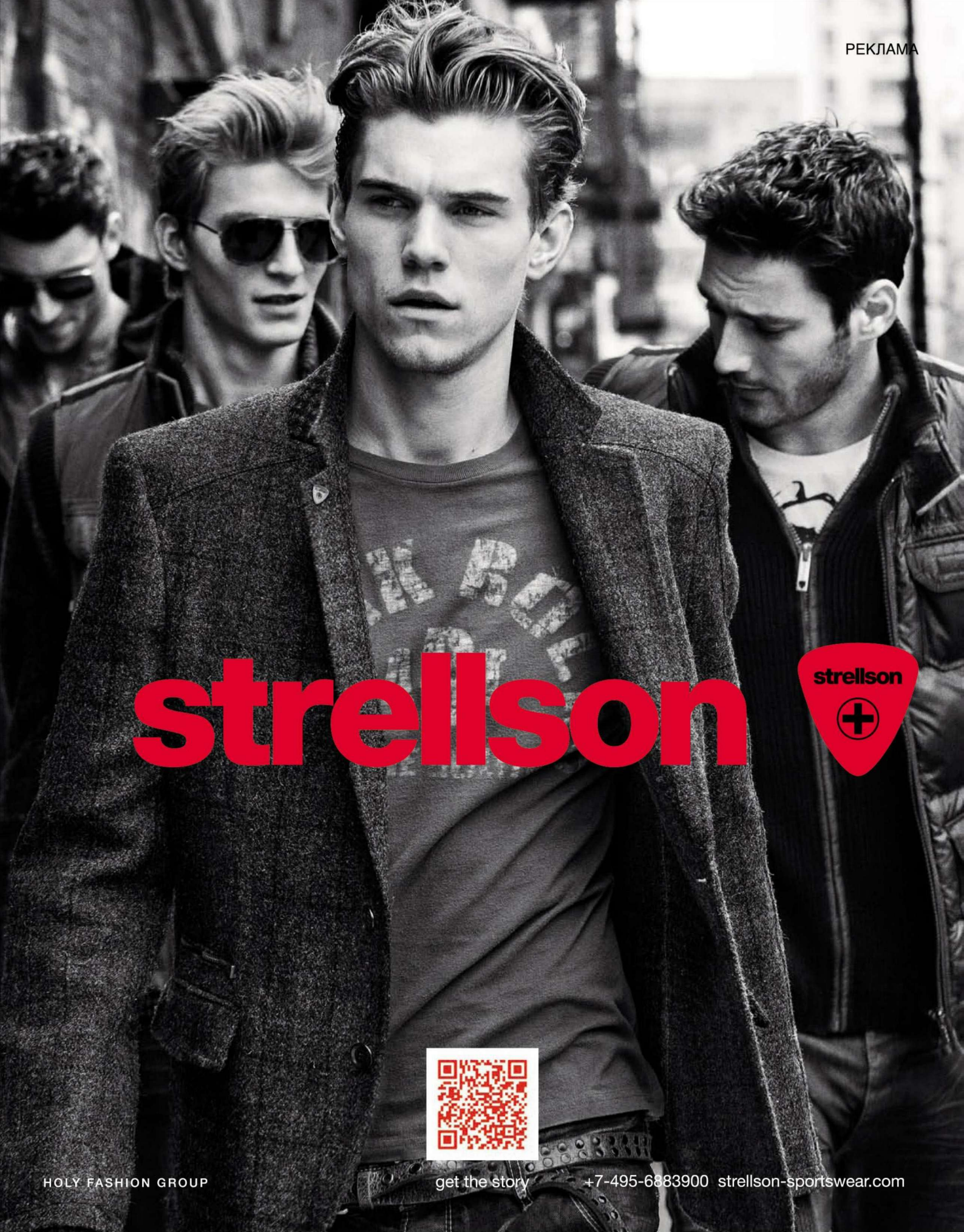
3. Томатная паста

В столовой ложке едва ли наберется 20 ккал. Если ее улучшить — добавить перца, сушеного базилика и оливкового масла, прибавится еще 10-15 ккал максимум. Сверху положи твердый сыр или ветчину.

P.S. В ПЕРЕВОДЕ С ФРАНЦУЗСКОГО BRUT — "НЕОЧИЩЕННЫЙ, НЕОБРАБОТАННЫЙ". ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ

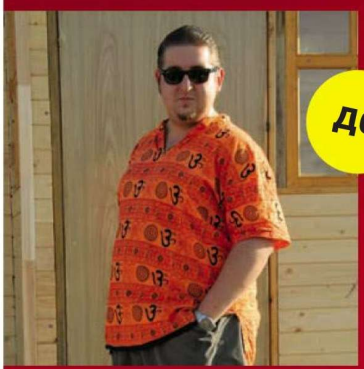
ФОТО: MARCO VITTURAT, FOTOIMEDIA

РЕКЛАМА


strellson
strellson
HOLY FASHION GROUP
get the story
+7-495-6883900 strellson-sportswear.com

Для милых дам

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ДО

ПОСЛЕ

СЕРГЕЙ АКИНШИН

Возраст: 26 лет
Рост: 176 см
Вес до: 127 кг
Вес после: 70 кг
Стаж похудения: 1 год

Сам Сергей описывает свою жизнь, не стесняясь в выражениях:

"Я родился в провинции Лангедок в 1668 году. Мой род, хоть ныне и обедневший, принадлежит к одним из самых славных и древних семейств королевства. До 17 лет я жил в родовом замке, где благодаря заботам моей матушки баронессы де Монжу был прилично откормлен и с детства худобой не страдал. Однако однажды, посетив лекаря, с удивлением узнал, что вес мой составил без малого 280 фунтов. Должно отметить, что вниманием дам в то время я обделен не был, однако решил, что настала пора изменений. Сперва ограничил себя в еде, применял **диеты, богатые овощами и маложирными кисломолочными продуктами,** затем к летнему сезону приобрел велосипед с целью добавить нагрузки праздному образу жизни. Уже через год, добившись изрядных результатов, приобрел абонемент в спортивное заведение, в котором подвергаю себя нагрузкам и по сей день. Ныне, расставшись со своим праздным прошлым, удерживаю вес порядка 154 фунтов, наслаждаюсь вниманием милых дам, уважением друзей и прочими благами нового образа жизни".

Если ты ничего из его слов не понял, пересмотри хороший фильм Карена Шахназарова "Курьер".

РЕПЛИКА РЕДАКТОРА РУБРИКИ "ПРОПИТАНИЕ" ИВАНА ГЛУШКОВА:
В такой диете много клетчатки, много кальция, достаточно белка, но вот углеводов маловато, так что я бы обязательно разбавил ее какими-нибудь кашками по утрам. Желающим попробовать питаться подобным образом рекомендую поужинать как-нибудь таджикским салатом шакороб. Полукольца лука и дольки помидоров (иногда туда кладут еще огурцы и перец) нужно от души поперчить красным перцем и залить катыком — очень густым среднеазиатским аналогом нашей простокваши (или просто густой простоквашей).

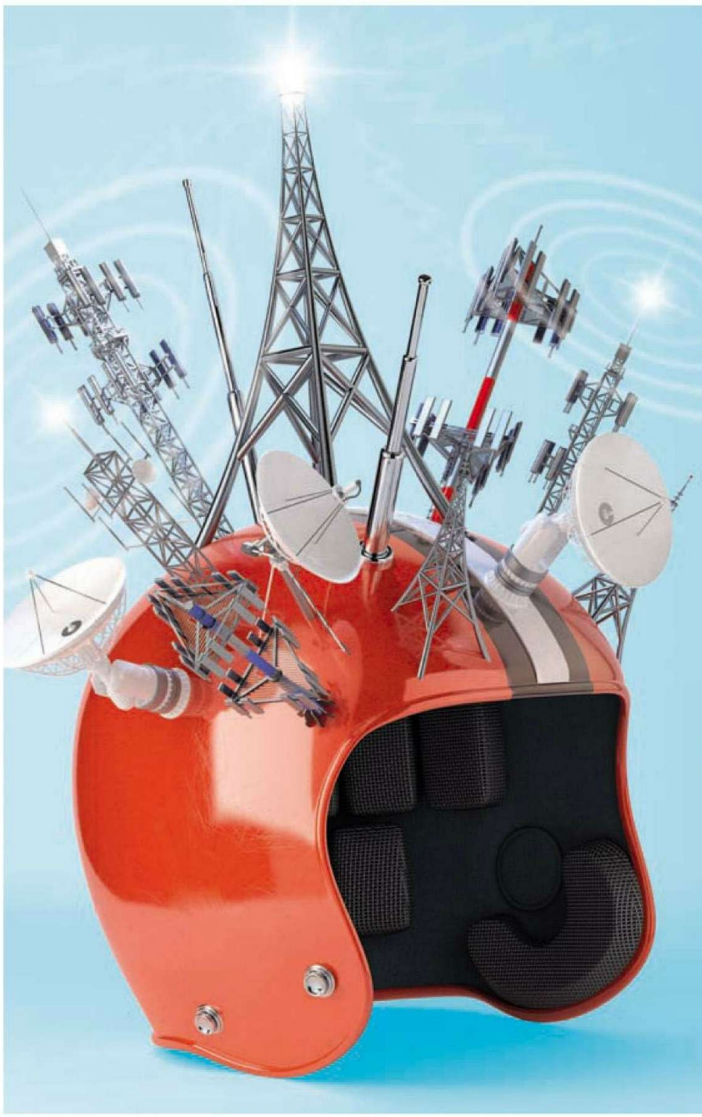
Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG MH-6340FB с аксессуаром "пароварка" для приготовления вкусных и полезных блюд. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. БЕГ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ, ПРИ КОТОРОМ АКТИВНО РАБОТАЮТ КВАДРИЦЕПСЫ И ЯГОДИЦЫ, — ЧУДЕСНЫЙ СЖИГАТЕЛЬ КАЛОРИЙ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

RADO
AUTOMATIC
RADO
SWITZERLAND
CERAMIC FEVER*
RADO D-STAR AUTOMATIC
СОЗДАННЫЕ ИЗ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ КЕРАМИКИ
Eurotime
Москва, Сретенский бульвар, 2,тел.(495)625-26-21
www.evrotime.ru
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», юридический адрес 121099,
Москва, Новинский бульвар, д.3 стр. 1, тел. + 7 495 580 98 45, факс + 7 495 580 98 48

РЕКЛАМА • ЖЕЛАННАЯ КЕРАМИКА / WWW.RADO.COM



В ритме мозга

ВЫПОЛНЯЯ РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ, ТВОЯ ГОЛОВА РАБОТАЕТ НА РАЗНЫХ ЧАСТОТАХ. УЧИСЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ ВКЛЮЧАТЬ НУЖНЫЙ РЕЖИМ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЗГА.

ТЕТА-РИТМ

Когда ты делаешь привычную механическую работу, мозг функционирует на этой частоте. В такие моменты тело двигается на автопилоте, а в голове освобождаются ресурсы для усваивания и обработки информации.
НАСТРОЙСЯ на эту частоту для заучивания какой-нибудь речи. Когда ты ходишь кругами по одному маршруту, мозг работает как раз в тета-режиме, и после 30-минутной прогулки он точно готов для зубрежки.

ГАММА-РИТМ

Гамма-частота рождается в таламусе. В этом режиме повышается твоя способность связывать новые мысли с уже имеющейся в мозгу информацией. Другими словами, ты лучше обучаешься.
НАСТРОЙСЯ, чтобы освоить что-то новое. Гамма-ритм можно включить с помощью так называемых бинауральных ритмов, а проверить их действие на себе можешь здесь: binaural-and-beats.com (обязательно в стереонаушниках).

БЕТА-РИТМ

Так работает мозг, когда ты полностью сфокусирован на решении одной задачи, занят интенсивной умственной работой.
НАСТРОЙСЯ, когда нужно разобраться в ежегодном отчете из Пенсионного фонда и понять, сильно ли тебя обделили в этот раз. Войти в ритм помогут развивающие память игры типа "Пары" (ищи в сети по названию).

АЛЬФА-РИТМ

Мозг работает на этой головоочистительной антистрессовой частоте, когда ты прекрасно осознаешь, что происходит вокруг, и при этом чувствуешь себя спокойно, созерцательно.
НАСТРОЙСЯ, чтобы расслабиться и снять стресс. Спокойная музыка и состояние, близкое к медитации, запускают альфа-ритм. Отдых становится максимально эффективным.

ВСЕ НА МЕСТЕ

Как сделать так, чтобы на вечеринку пришло ровно столько людей, сколько тебе хочется? Мы знаем чудо-формулу.

Как это работает

Практика показывает: 30% потенциальных гостей почему-либо отклонят твое приглашение, еще 15% ответят: "С радостью приду!" — но не придут. Учитывать и тех и других позволяет простая формула, на досуге выведенная математиками из Калифорнийского университета.

Сколько гостей ты хочешь принять — $X/0{,}6 = Y$ — *Сколько народу нужно позвать*

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SOOKY POOKA, ANTHONY ZINONOS

P.S. В СОСТОЯНИИ ГИПНОТИЧЕСКОГО СНА, КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ ОСОЗНАЕТ ПРОИСХОДЯЩЕЕ, В МОЗГУ СОВСЕМ ИСЧЕЗАЕТ АЛЬФА-РИТМ

Реклама. Босс ботлд. Ночь

ОДНАЖДЫ ЖАРКИМ ЗИМНИМ ВЕЧЕРОМ

ВСЕ МЫ ПОМНИМ, ЧТО ПЬЯНОМУ В БАНЕ СМЕРТЬ. А ЧТО ЕЩЕ НЕ НУЖНО ЗАБЫВАТЬ, ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗИМОЙ В ПАРИЛКУ?

1. Не ходи в баню с набитым желудком. В парилке кровь приливает к коже, а после еды — стремится к органам пищеварения. Если и поесть, и сразу под веник — получается двойная нагрузка на сердце.

2. Зайдя в парилку, не рвись на самый верх, в пекло. Посиди 2-3 минуты внизу, пусть организм приготовится к термической атаке. Первый заход вообще не должен длиться больше 5-6 минут, каждый последующий — 7-10. И перерывы между ними — минимум 10 минут.

3. Зашел — не бегай, а приляг. В крайнем случае сядь: если стоишь, разница температуры воздуха у головы и в ногах может составлять 40-45°, а такие перепады слишком резки для организма.

4. В бане ты теряешь много жидкости, и восполнять запасы надо оперативно. Вышел из парилки — хлебни воды или чаю.

5. Как хорошо выметнуться на мороз и обтереться снежком! Но делать это стоит, только если на улице не холоднее -20°С — иначе велик риск рефлекторного коронарного спазма, который приведет к сердечному приступу. Обливание ледяной водой — только для опытных парильщиков, а для простого тебя хорошим закаливанием будет душ чуть холоднее температуры тела (+33-35°С). О нырянии в прорубь вообще забудь — даже у здоровых людей после такого испытания останавливалось сердце.

6. Баня может быть полезна на начальной стадии простуды, а вот при повышенной температуре не парься. В парилке у всякого растет давление, учащается пульс, и ослабленный организм может не справиться с нагрузкой. Заниматься сексом в бане врачи не запрещают. Советуют лишь заранее съесть что-нибудь легкое и выпить пару кружек жидкости, чтобы не обессилеть в процессе. И следи, чтобы ноги не были внизу в прохладе, когда голова в жаре.

7. Баня — это небольшой и полезный, но все же стресс для организма. Поэтому остаток дня проведи спокойно, не участвуй в ночном биатлоне и не пили дрова с тещей.

Эксперты: Сергей Берштейн, к. м. н., зам. по лечебной работе в клинике-санатории "Ревиталь Парк", Анастасия Федотова, к. м. н., врач-невролог, МРЦ "Беляево".

Точка кипения

Первый признак перегрева — сильное сердцебиение (пульс более 100-110 ударов в минуту). Потом — головокружение, тошнота, обморок. При малейшем дискомфорте — марш из парилки, под прохладный душ. Если подташнивает — приложи что-нибудь холодное к голове. Охладившись, пей крепкий и сладкий чай.

ЕЛЕ ТЕРПИШЬ?

Вот и хорошо. Это поможет тебе принять правильное решение.

ЧТО СДЕЛАЛИ УЧЕНЫЕ

В Университете Твенте (Нидерланды) набрали добровольцев, половину из них попросили выпить по 750 мл воды, подождали немного и сделали всем предложение: "Выбирайте: 10 евро завтра или 18 евро — через месяц".

ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО

Выяснилось, что люди, которым нужно в туалет, менее импульсивны и способны принимать более разумные в долгосрочной перспективе решения. Предполагаемая причина в том, что управляющие сигналы головного мозга не привязаны к конкретной задаче: импульсы, которые заставляют тебя контролировать мочевой пузырь и сдерживать позывы, сказываются и на всем остальном — в частности, ты начинаешь сдержанно и сосредоточенно делать выводы. В общем, волонтеры, которые терпели из последних сил, в большинстве своем выбрали 18 евро через месяц.

А ТЕБЕ-ТО ЧТО?

Простая необходимость пописать подавляет спонтанные, неразумные порывы. Решил сделать девушке предложение? Попей воды. Побольше.

P.S. ОБЪЕМ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — 500-700 МЛ. В СУТКИ ЧЕЛОВЕК В НОРМЕ ВЫДЕЛЯЕТ 800-1500 МЛ МОЧИ

ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

реклама

Калибр L688
Эксклюзивный механизм Longines

LONGINES®

Производитель хронографов
с колонным колесом с 1878 года

The Longines Column-Wheel Chronograph

www.longineswatches.ru

Evrotime

г. Москва, Сретенский бульвар,2
тел. +7-495-625-26-21
www.evrotime.ru

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)» Юридический адрес: 121099, Москва,
Новинский бульвар, д.3 стр. 1 тел. +7(495)580-98-45, факс +7(495)580-98-48

БЕСПОРЯДОЧНЫЙ СОТРУДНИК

ЕСЛИ ТВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО — СТОЛ, СТУЛ, КОМПЬЮТЕР И ВСЯКИЕ БУМАЖКИ, ТО НЕ СТРЕМИСЬ ДЕРЖАТЬ ЕГО В ИДЕАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ. ХАОС ТАИТ В СЕБЕ НЕОЖИДАННЫЕ БОНУСЫ.

ВСЕ НА МЕСТЕ

Верь или нет, а беспорядок помогает сэкономить несколько часов рабочего времени еженедельно. "Кучи на твоем столе могут оказаться высокоэффективной системой приоритетного доступа и поиска, — объясняет этот факт Дэвид Фридман, автор пособия "Идеальный хаос". — Аккуратисты тратят на поиски нужной вещи на 36% больше времени. В любом беспорядке есть своя логика: расположение и глубина залегания документов подсказывают тебе, насколько они стары или важны".

ПАМЯТЬ ПЛЮС

"Не нужно удалять документы с десктопа рабочего компьютера только потому, что в них нет сиюминутной надобности", — продолжает Фридман. Вместо этого воспользуйся советом Дэвида Кирша, когнитивиста из Университета Сан-Диего: "Монитор нужно использовать как внешнюю память. Чем больше файлов на десктопе, тем лучше: из этой мешанины вполне могут родиться новые соображения". А если надо что-то срочно найти, не забывай пользоваться базовым поисковиком, который есть в любой операционной системе.

БАРДАК 3D

"Беспорядок вообще славен тем, что подстегивает креативность. Когда неожиданные вещи оказываются друг рядом с другом, ты делаешь неожиданные для себя выводы, а в трех измерениях этот эффект еще сильнее, — говорит Фридман. — Записка на столе, наклейка на стене, подвешенная к лампе безделушка — в трехмерном рабочем пространстве мозг генерирует больше идей благодаря возникновению непривычных ассоциаций". И попробуй объяснить это уборщице, которая регулярно пытается нарушить твой совершенный беспорядок.

САБОТАЖ?

Проблема в том, что рядовой начальник запрограммирован на предсказуемую реакцию: если у работника бардак на рабочем месте, значит, у него такой же бардак в работе. "Для педантичных, организованных людей беспорядок — это бунт против порядка, — объясняет психолог Мэри Шерри. — Так что у тебя два варианта: либо доходчиво разъяснить, насколько твоя "система" эффективна для общего дела, либо проявить лояльность и убраться".

ОСТОРОЖНО

В 2010 году в России в результате несчастных случаев на производстве погибло 3244 человека (данные Роструда). Халатное отношение к состоянию своего рабочего места — одна из причин. Мы не хотим сказать, что работа в офисе так же опасна, как смена в шахте, но если ты зарываешь переполненную пепельницу в кипе бумаг, берегись. А чтобы не похоронить себя в записках, вырезках и прочих необходимых вещах, попробуй воспользоваться ресурсом Evernote.com. Он предназначен как раз для того, чтобы хранить в одном месте всю необходимую тебе информацию и иметь доступ к ней из любой точки, где есть интернет.

P.S. 45% РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН ДОВОЛЬНЫ СВОИМ РАБОЧИМ МЕСТОМ. 42% — НЕТ, 13% — НЕ ЗНАЮТ (ОПРОС SUPERJOB.RU, 2011)

ФОТО: STUDIO 33

212 VIP MEN
ARE YOU ON THE LIST?
212areyouonthelist.com
The new masculine fragrance - Новый мужской аромат. Are you on the list? - А Вы в списке? Реклама. Товар сертифицирован. Рекламодатель ООО ТПУ-I РУС', тел.: +7 495 9211791/92
212
212 VIP
MEN
212 VIP
THE NEW MASCULINE FRAGRANCE
CAROLINA HERRERA
NEW YORK

Домашняя подработка

КАК ИЗВЕСТНО, ЖИДКОСТЬ, ПОГРУЖЕННАЯ В ТЕЛО, ЧЕРЕЗ 7 ЛЕТ ИДЕТ В ШКОЛУ, А ВОЗВРАЩАЕТСЯ ОТТУДА С ДОМАШНИМ ЗАДАНИЕМ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ДЕЛАТЬ "Д/З"? ВОТ РЯД ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.

1 Не делай все сам

Никогда не выполняй задания вместо того, кто обязан это делать в силу своего школьного положения. Любую задачу ребенок должен решить самостоятельно и объяснить, каким образом квадратный корень из 64 у него равен 12. Если твой школьник завис и никак не может приступить к работе, обещай, что ровно через 10 минут его ждет перерыв. Так ему будет легче начать.

2 Будь авторитетом

Не вздумай признаваться, что и ты в свое время бился над похожими заданиями до судорог в мозгу. Ты должен быть большим и всезнающим, иначе вера ребенка в твои возможности и в свои способности серьезно пошатнется. Все школьные трудности преодолимы, главное — практика, чем больше занимаешься — тем выше результат. Вот ваша мантра.

3 Не перехваливай

"Умница! Молодчина!" — говоришь ты, когда задание выполнено, и оказываешь медвежью услугу. Ведь когда что-то не получится, ребенок поймет, что он уже не молодчина, — а это трагедия посильнее трех ошибок в слове "еще". Лучше скажи: "Ну вот! Хорошая работа! А говоришь, не получается!" И намекай на полезность знаний. Изучаете проценты? "Теперь ты сможешь самостоятельно высчитывать скидки в магазине!"

4 Не говори "неправильно!"

Вместо этого скажи что-нибудь вроде: "Я смотрю, ты неплохо соображаешь, но давай-ка вот здесь попробуем сделать так". Таким образом ребенок не разуверится в своих способностях, даже если орешек знаний слишком тверд. А вот после твоего "неправильно!" у него, скорее всего, опустятся руки и домашняя работа превратится в наказание для вас обоих.

КАК ГОВОРИТСЯ

БЕРЕЙТОР

Ты забыл это слово, а оно наверняка попадалось тебе в годы, когда ты читал "Войну и мир" и все остальное по программе. Берейтором называют того, кто объезжает лошадей и учит других верховой езде. Сегодня берейторы нужны, например, хозяину конюшни, конно-спортивному клубу, полиции и цирку.

ГУЛЛИВЫЙ (ГУЛЬЛИВЫЙ)

Старенькое седое прилагательное родом из позапрошлого века и почти не дожившее до наших дней. Гулливый — так говорят о человеке, который любит гулять, кутить и веселиться. Ну или, в переносном смысле, о чем угодно: "Ты, волна моя, волна! Ты гульлива и вольна..." (А. Пушкин, "Сказка о Царе Салтане").

МАКЛИ

Вертеть, проворачивать макли — значит заниматься какими-то сомнительными делами. Аферы, финансовые пирамиды, распилы бюджета, отмывание денег, откаты и прочая российская действительность — все это макли. "А чем Володя сейчас занимается?" — "Да черт его знает. Все макли вертит".

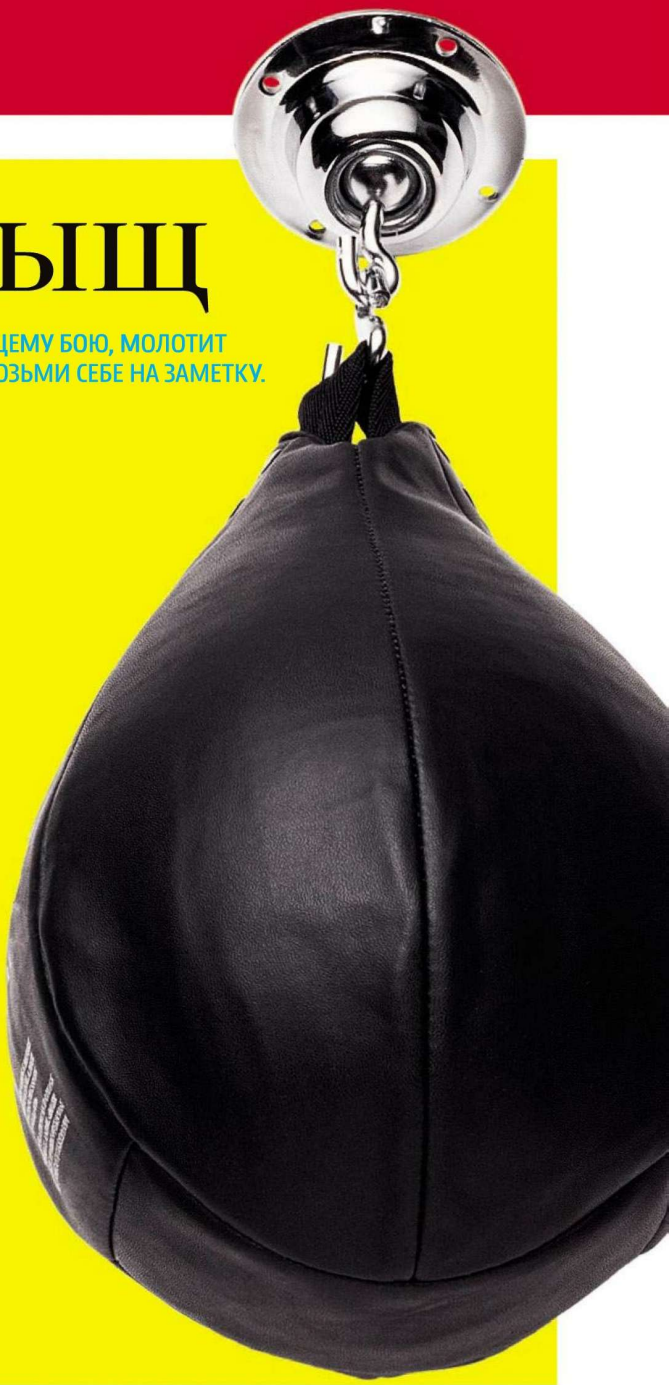
P.S. 49% РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО МОШЕННИЧЕСТВО ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ И ПОДТАСОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ — ОБЩАЯ ПРАКТИКА (ВЦИОМ, 2011)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JESSE LENZ

Salvatore Ferragamo

Дыщ-дыщ-дыщ

СЦЕНА ИЗ КЛАССИЧЕСКОГО КИНЕМАТОГРАФА: РОККИ, ГОТОВЯСЬ К РЕШАЮЩЕМУ БОЮ, МОЛОТИТ ПНЕВМОГРУШУ. А ВЕДЬ ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОТЛИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА — ВОЗЬМИ СЕБЕ НА ЗАМЕТКУ.



1

Кулаки к бою
Сожми кулаки и подними их на уровень ушей. Костяшки смотрят в сторону твоего лица, локти подняты выше груди. Бить грушу будешь не костяшками, а так, как ты обычно стучишь в дверь, — основанием (торцом) кулака.

2

Смотри на врага
Идеальное расположение груши — на уровне глаз. Поставь ноги на ширину плеч, держись на подушечках стоп, чтобы удобнее было сохранять равновесие, и напряги корпус, чтоб не болтался.

3

Ударь первым
Смотри не на грушу, а на петлю, за которую она подвешена (иначе от болтающейся штуки у тебя скоро зарябит в глазах). Вдарь ей хорошенько. Груша должна удариться о верхний щит, к которому крепится, три раза — туда, обратно, туда, прежде чем ты нанесешь следующий удар другой рукой.

4

Войди в ритм
Разобрался, как работает этот тренажер? Закрывай глаза и практикуйся до тех пор, пока не нащупаешь и не научишься поддерживать ритм (1-2-3, 1-2-3 и т.д.), на слух это сделать гораздо проще. Получается? Варьируй удары: правой — левой, два правой — два левой, три правой — три левой, потом опять одиночные. Разовьешь координацию и устроишь хорошую нагрузку корпусу.

Кулаки в движении описывают окружность, которая не должна опускаться ниже уровня груди.

МОГУЧАЯ ДОРОЖКА

Преврати получасовую прогулку на беговой дорожке в полноценную тренировку, сэкономив тем самым массу времени.

ТЯЖЕЛЫЙ ШАГ

Включи медленную скорость. Возьми гирю (16, 24 или 32 кг в зависимости от способностей) и, подняв ее двумя руками над головой, иди так в течение 60 секунд. Отставь гирю, пробегись трусцой и сделай еще два повтора.

РУЧНОЙ ПРИВОД

Настрой дорожку на 15-минутный интервальный бег. Во время быстрых фаз беги, во время медленных — хватайся за ручки и отжимайся от них, как на брусьях (делай каждый раз по пять отжиманий).

В СИЛЬНОМ ТЕМПЕ

Отними у кого-нибудь гантели. Включи на 9 минут режим ходьбы в быстром темпе с изменением угла наклона дорожки и, пока идешь, выполняй обычные сгибания на бицепс, чередуя их с жимами над головой.

P.S. УЧЕНЫЕ ИЗ ВЕРМОНТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ВЫЯСНИЛИ: ВИШНЕВЫЙ СОК УМЕНЬШАЕТ БОЛЬ В МЫШЦАХ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL; ФОТО: DIOMEDIA

Реклама

swatch

Пацан не сыт

МЫ РАЗЛОЖИЛИ ТВОЙ ГОЛОД ПО ПОЛОЧКАМ. ТЕПЕРЬ ТЫ БУДЕШЬ ЖЕВАТЬ МЕНЬШЕ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ ДОЛЬШЕ, РАБОТАТЬ ЗА ТРОИХ, НЕ РАЗДРАЖАТЬСЯ ПО ПУСТЯКАМ И ВООБЩЕ ИЗМЕНИШЬ МИР.

Старт

Когда ты ел в последний раз?

10 минут назад

Как быстро ты ел?

Заглотил все, как удав

Гипоталамусу нужно 20 минут, чтобы получить от желудка сигнал, что он полон, — именно поэтому быстрая еда приводит к перееданию. Не торопись и выпивай большой (500 г) стакан воды перед каждой едой — это на 15% снизит число потребляемых тобой калорий.

Ел медленно, но верно

Что ты ел?

Огурчики, помидорчики, салатик

Овощи и фрукты — это прекрасно, но едва ли этим можно насытиться. Для оптимального уровня сахара в крови (от этого показателя и зависит чувство голода) соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 30/30/40 (процентов). Добавь к салату кусок мяса и, например, горсть гречки.

Куриную грудку с бурым рисом и сладким перцем

Если добавил в еду немного оливкового масла, то ты вообще молодец. Отличное сочетание протеинов, медленных углеводов, клетчатки, витаминов и правильных жиров. Можно еще заменить бурый рис на модный злак киноа — в нем все 9 незаменимых аминокислот.

Час назад

Мое любимое — бутерброд с макаронами и сахаром

Добро пожаловать в царство голода. Еда, богатая быстрыми углеводами — без протеинов и минералов, замедляющих их всасывание, — заставляет уровень сахара в крови скакать, как курс валют. В следующий раз возьми зерновой хлеб, макароны замени овсянкой, а сахар — медом.

Так почему я голоден?

Вокруг есть еда?

да

нет

Вини свое обоняние. Мы запрограммированы есть больше, чем нам нужно, — на случай голода. Унюхав еду, твой нос посылает в мозг сигналы, которые перебивают сигналы из желудка о том, что он полон. Если ты постоянно окружен едой (например, по работе), держи про запас пару яблок, чтобы перебить этот фантомный голод.

Тебе холодно?

нет

да

Снижение внешней температуры на 5 градусов приводит к сжиганию дополнительных 200 ккал в день. То есть, чем холоднее, тем больше тебе надо есть. Чтобы случайно не набрать лишний вес, бери обычные порции, но чаще — каждые 2-3 часа. И пей больше воды.

Ты нервничаешь?

нет

да

Истории про толстяков, заедающих горе своей толщины мороженым с сахаром и салом — не миф. Стресс — одна из главных причин перееданий. Займись йогой. Или просто глубоко подыши две минуты, концентрируясь на процессе дыхания. Должно помочь. Если не поможет — съешь яблоко, выпей кефир, а лучше прогуляйся.

Вчера вечером — я никогда не завтракаю

Те, кто пропускает утреннюю еду, поглощают за день в среднем на 100 ккал больше. Если не можешь заставить себя пожарить омлет, хотя бы сделай молочный коктейль — стакан молока, капля меда, банан и любые ягоды на твой вкус.

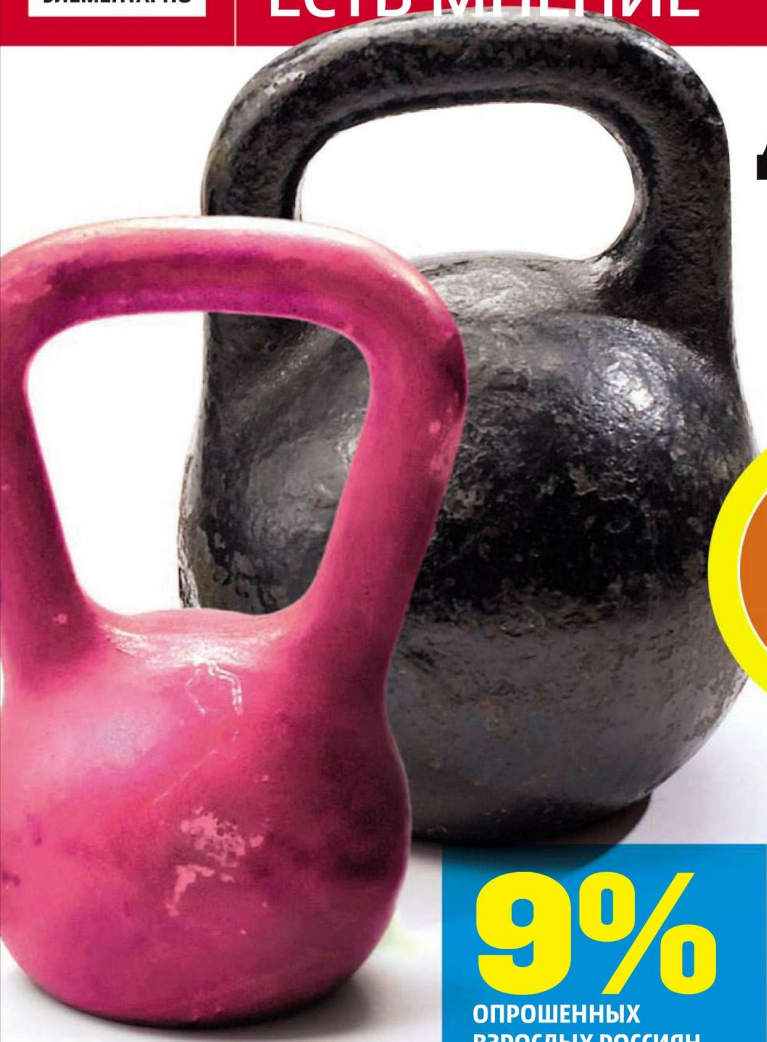
Может, ты просто слишком мало съел за обедом? Так и быть, перекуси еще — съешь яблоко, выпей кефир, а лучше прогуляйся.

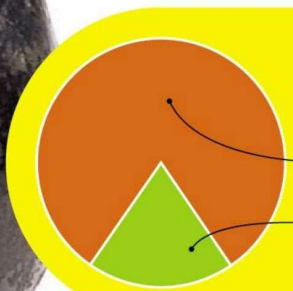
P.S. ЛОЖЕЧКА — ЭТО КОНЕЦ ГРУДНОЙ КОСТИ, ВПАДИНА ПОД РЕБРАМИ. ИМЕННО ПОД НЕЙ У ТЕБЯ И СОСЕТ, КОГДА ТЫ ХОЧЕШЬ ЕСТЬ

BVLGARI
BVLGARI
MAN
BVLGARI
MAN
Искусство быть мужчиной
BVLGARI.COM
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

ДОБРАЧНЫЕ УЗЫ

Выбирая автомобиль, ты можешь поездить на понравившейся модели по доверенности, можешь взять его напрокат или на тест-драйв — то есть всесторонне проверить. А с девушкой надо поступать таким же образом?





СТОИТ ЛИ СЪЕЗЖАТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ ДО СВАДЬБЫ, ЕСЛИ ЕСТЬ ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ?

81% да, стоит

19% Нет, не стоит

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3090 респондентов

Конкубинат, то есть сожительство мужчины и женщины без заключения брака, существовал уже в Древнем Риме, причем был распространен и даже регламентирован римским правом. Сохранялся он и в христианской Европе. Так, в постановлении Толедского собора (398 год) подчеркивалось, что мужчину нельзя лишать причастия только на том основании, что "человек имеет в качестве жены конкубину", важно лишь, чтобы он жил только с одной женщиной, а не со многими. Окончательно конкубинат был запрещен Церковью и объявлен формой нелегального сожительства на Тридентском соборе в 1563 году.

Словарь гендерных терминов

9%

ОПРОШЕННЫХ ВЗРОСЛЫХ РОССИЯН ЖИВУТ В БРАКЕ БЕЗ ПЕЧАТИ, 54% СОСТОЯТ В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ, 36% НЕ ЖЕНАТЫ ИЛИ НЕ ЗАМУЖЕМ. 1% ЗАТРУДНИЛИСЬ ДАТЬ ОТВЕТ.

ФОМ, 2008

+ Сожительство — это возможность понять разницу между отношениями в совместной жизни и состоянием влюбленности. Это способ развенчать некоторые иллюзии о себе и партнере, о совместной жизни вообще. Это, в конце концов, возможность понять, нужен ли вам обоим брак и того ли партнера вы выбрали.

– Совместное проживание до брака, затянувшееся на год и дольше, говорит о том, что один или оба партнера не готовы к жизни в браке. В их отношениях какой-то другой смысл — например, для кого-то это может быть способом уйти от страха одиночества. А еще люди часто откладывают заключение брака на неопределенный срок, прикрывая тем самым неумение строить близкие отношения и нежелание связывать себя какими-либо обязательствами.

Галина Клейн, психолог

В США, разбираясь с проблемой насилия над женщиной в семье, выявили любопытную закономерность. С 1976 по 1994 год в стране 13 670 женщин погибли от рук своего партнера. Проанализировав эти случаи, психологи подсчитали: в парах, которые просто сожительствовали, убийства совершались в девять раз чаще, чем в парах, которые состояли в официальном браке.

Журнал Aggressive Behavior, 2001

Отношение к сожительству изменилось, и его природа — тоже. Пары, сожительствовавшие лет 20 назад, воспринимались как нарушители устоев, бунтовщики и просто рисковые люди, вообще не заинтересованные в браке. Лет 20–25 назад, если вы поженились, уже прожив вместе какое-то время, была большая вероятность, что ваш брак закончится разводом. Сегодня такой зависимости нет и, судя по статистике, сожительство перед свадьбой не повышает риск развода.

Джэй Тичмен, профессор социологии Западно-Вашингтонского университета

18%

РОССИЯН ОСУЖДАЮТ ПАРЫ, КОТОРЫЕ СОЖИТЕЛЬСТВУЮТ БЕЗ БРАКА. 57% ОТНОСЯТСЯ К НИМ НЕЙТРАЛЬНО, 21% — ОДОБРЯЮТ ТАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ.

Опрос ФОМ, 2008

P.S. ГРАЖДАНСКИЙ БРАК — ЭТО НЕ СОЖИТЕЛЬСТВО, А БРАК, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЙ В ЗАГСЕ (В ОТЛИЧИЕ ОТ ЦЕРКОВНОГО БРАКА)

ФОТО: LEGION-MEDIA

РЕКЛАМА

УДАЧИ НЕТ
ЕСТЬ ТОТ КТО ЕЕ СОЗДАЁТ

ЖДАТЬ?

ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА.

Я НЕ ХОЧУ ЖДАТЬ,

Я ДЕЙСТВУЮ. УЗНАЮ, ЧУВСТВУЮ, ПРОБУЮ,
РИСКУЮ, ЛЮБЛЮ - ЖИВУ!

КЕМ СТАНУ? ГДЕ ОКАЖУСЬ?

С КЕМ БУДУ ЗАВТРА?

Я САМ СОЗДАЮ СВОЙ МИР.

Я САМ СОЗДАЮ СВОЮ УДАЧУ.

MARTINI

LUCK IS AN ATTITUDE*

* Я САМ СОЗДАЮ СВОЮ УДАЧУ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

О главном

14 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У ЛЮБОГО МУЖЧИНЫ

1 Трилогия "Крестный отец" на DVD
Не просто хороший фильм — это уникальное пособие по семейным отношениям.

2. Бутылка дорогого вина,
ожидающая подходящего повода, чтобы ее распить.

3 Игрушка
Навороченная удочка, пара вертушек Technics 1210, паяльник 1958 года выпуска или автомобиль "Победа" того же года. Любая такая, одинаково бесценная и бесполезная вещь — это протеиновый коктейль для души.

4. Футболка с концерта
любимой группы, на котором ты был, — а если бы пропустил, не простил бы себе этого никогда. Гладить эту футболку и надевать ее на свидания категорически не рекомендуется.

5 Фото себя с длинными волосами
Возможно, убранными в хвост. Возможно, заплетенными в дреды по пояс. Можно и с короткими — но кислотно-сине-зелено-розового цвета. В общем, доказательство того, что период пубертатного психоза был, но остался в прошлом.

6. Доказательство былых побед
Почетная грамота, кубок, медаль, сертификат или орден, наглядно демонстрирующий, что хоть в чем-то ты лучше (желательно, заметно лучше) других.

7. Шрам

8 Заначка
Стрелять у коллег по сто рублей до зарплаты или отдавать чужому дяде из банка сумасшедшие проценты за кредитку глупо. Просто научись откладывать.

9 Часы
Или другая ценная и нестареющая вещь, которую не стыдно будет передать в наследство сыну.

10. Классические ботинки
Если тебе жалко на них денег, помни, что они куда универсальней дешевых кед и прекрасно пойдут к тем же джинсам.

11. Групповая фотография твоей семьи,
на которой все выглядят счастливыми. Даже если они всего лишь делают вид.

12. Ящик с инструментами
и хотя бы минимальные навыки их использования. Плюс позорная на вид одежда, носящая гордое имя "рабочей" или "дачной", надеваемая по случаю покраски потолков или прополки яблонь.

13. Водительские права

14 Сумка со спортивной формой
Содержимое этой сумки ты используешь по назначению хотя бы раз в неделю. Ведь используешь?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG BANG

P.S. "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ" ВОЗГЛАВИЛ СПИСОК ЛУЧШИХ ГАНГСТЕРСКИХ ФИЛЬМОВ ПО ВЕРСИИ AFI. НА 3-М МЕСТЕ — "КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ 2"

Реклама

LUCK IS AN ATTITUDE*

*Я САМ СОЗДАЮ СВОЮ УДАЧУ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ООО "Бакарди Рус" является уполномоченным импортером вермутов / игристых вин "Мартини" на территорию РФ.

Не забудь в этом месяце...

послушать

1 ДЕКАБРЯ

Roxette

Москва, "Крокус Сити Холл"

Последний концерт мирового тура самой знаменитой (из ныне существующих) шведской группы. Песни с новой пластинки и хиты, которые знают все, — на прошлогоднем концерте в Москве Roxette провели для зрителей мастер-класс по хоровому пению. В этом будет еще веселее.

11 ДЕКАБРЯ

Эннио Морриконе

Москва, Государственный Кремлевский дворец

Даже если ты ненавидишь "классику", ты сможешь фальшиво насвистеть с десяток мелодий этого итальянского композитора, который написал музыку для стольких фильмов, что их точное количество он и сам не помнит.

14 ДЕКАБРЯ

Пол Маккартни

Москва, СК "Олимпийский"

Сэр Пол женился в третий раз и записал музыку к балету Ocean's Kingdom, премьера которого состоялась 22 сентября в New York City Ballet Fall Gala. А потом решил приехать в Россию — в рамках международного тура On The Run. Вряд ли он сыграет что-нибудь "балетное", но это и хорошо: его старые песни нам милее.

посмотреть

С 1 ДЕКАБРЯ

"Высоцкий. Спасибо, что живой"

Мы, как и ты, тоже не верим в российское кино. Но этот фильм стоит посмотреть по двум причинам. Во-первых, его снял режиссер "Бумера" Петр Буслов. А во-вторых, он про Высоцкого. Хотя, конечно, опасения есть.

С 16 ДЕКАБРЯ

"Миссия невыполнима: Протокол Фантом"

Том Круз лично спродюсировал этот фильм, завязка которого такова: Кремль взлетает на воздух. В прямом смысле — взрыв и все в огне. Очень многообещающее начало.

С 29 ДЕКАБРЯ

"Шерлок Холмс: Игра теней"

Вторая часть комикс-интерпретации похождений Шерлока Холмса и доктора Ватсона. К Роберту Дауни-мл. и Джуду Лоу присоединяются Стивен Фрай и Дэниэл Дей Льюис. Драк от этого меньше не станет.

посетить

2–4 ДЕКАБРЯ

Финал Кубка Дэвиса

Севилья, Испания

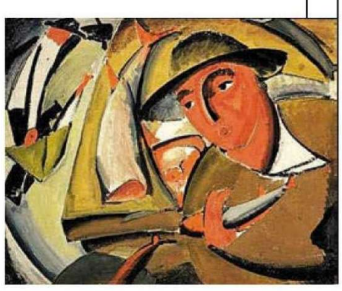
Будешь в эти дни в Севилье, попробуй прорваться на местный олимпийский стадион: финал крупнейших командных соревнований в мужском теннисе случается не каждый день. В этом году за Кубок сражаются сборные Аргентины и Испании.

ДО 26 ФЕВРАЛЯ

"Бесконечная Татлин чаша великого"

Москва, Третьяковская галерея на Крымском Валу

Владимир Татлин (1885–1953) — один из главных творцов русского авангарда. Начинавший в 10-е годы, известный и уважаемый в 20-е, вынужденный зарабатывать книжной графикой и сценографией в 30–40-е и никому не нужный в конце жизни, этот живописец, график и, говоря современным языком, дизайнер сегодня воспринимается не иначе как гений (в меру безумный). Ты наверняка знаком с его проектом памятника III Интернационалу ("Башня Татлина"). Посмотреть на другие сохранившиеся произведения художника сможешь на большой выставке, посвященной его 125-летию.



почитать

"Ваш знакомый дьявол"

Кэрри Дейнс, Джессика Феллоуз

Подзаголовок этой книги — "Как распознать психопата", Ее практическая польза сводится к тому же: как в приятном коллеге, знакомом водителе автобуса, приветливой соседке и неразговорчивом троюродном брате разглядеть человека с расшатанной психикой, который может быть по-настоящему опасен. Научно-популярное чтение с пользой для жизни.

"100 имен любви"

Диана Акерман

Несмотря на сопливо-бабское название, книгу не стоит сбрасывать со счетов. В 2005 году у английского писателя Пола Уэста случился инсульт. В результате человек с не самым маленьким словарным запасом на планете разучился говорить и писать. Врачи сказали: "Что поделать", — а Диана Акерман, жена Пола, вернула ему дар речи и писательства. В книге она, опираясь на опыт современной нейрофизиологии, рассказывает об инсульте, его последствиях и их преодолении. Интересное чтение о человеческих способностях.

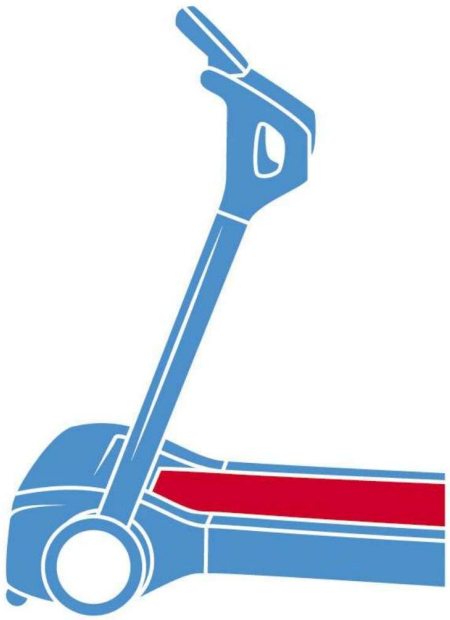
P.S. ЗАПУЩЕНА НОВАЯ MMORPG KING OF KINGS 3. ЕСЛИ ТЫ В ТЕМЕ, ПОПРОБУЙ И УДИВИСЬ РАЗМАХУ ДЕЙСТВА. KOK.GAMEXP.RU

Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС" тел.: +7 495 921 17 91 / 92.

www.pacorabanne.com *Новый аромат.

ИМПУЛЬС | №1

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ



1952

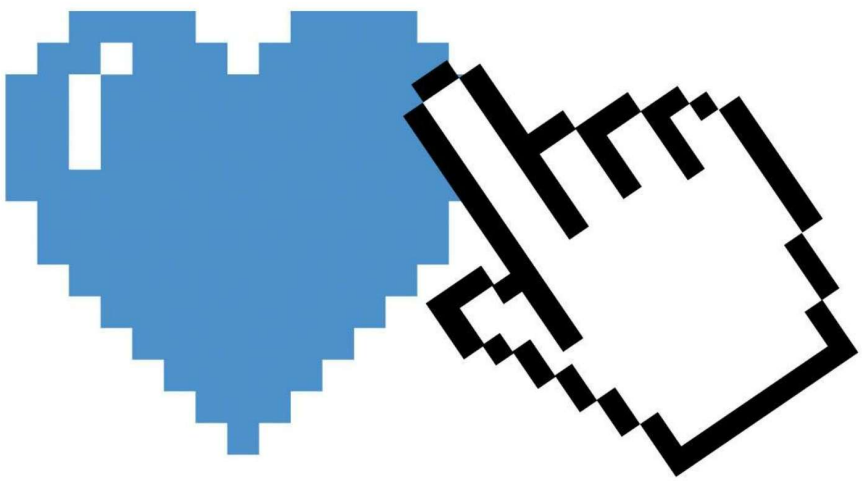
ГОД ПОЯВЛЕНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЙ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СЕРДЕЧНЫХ И ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. УСОВЕРШЕНСТВОВАННУЮ ТРЕНИРОВКУ НА ОБЫЧНОЙ ФИТНЕС-ДОРОЖКЕ ИЩИ НА СТР. 64

1 020 000 000

НЕДОЕДАЮЩИХ ЛЮДЕЙ НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ (ПО ДАННЫМ ООН). ЕСЛИ НА ФОНЕ ЭТОЙ ЦИФРЫ ТЕБЯ ВСЕ РАВНО МУЧАЕТ НЕОБОСНОВАННЫЙ ГОЛОД, РАЗБЕРИСЬ С ПРОБЛЕМОЙ НА СТР. 66

11%

РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗНАКОМИТЬСЯ В ИНТЕРНЕТЕ (ВЦИОМ). КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЗА ФОТОГРАФИЕЙ МИЛОЙ СТУДЕНТКИ СКРЫВАЕТСЯ ДЯДЯ-ИЗВРАЩЕНЕЦ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 50



ПИХТА

ВЕНИКАМИ ИЗ ВЕТОК ЭТОГО ДЕРЕВА ЛЮБЯТ ПАРИТЬСЯ В СИБИРИ ЗИМОЙ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЭТО ОТЛИЧНЫЙ МАССАЖ И СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА. ПРАВИЛА ХОЖДЕНИЯ В ЗИМНЮЮ БАНЮ — НА СТР. 58

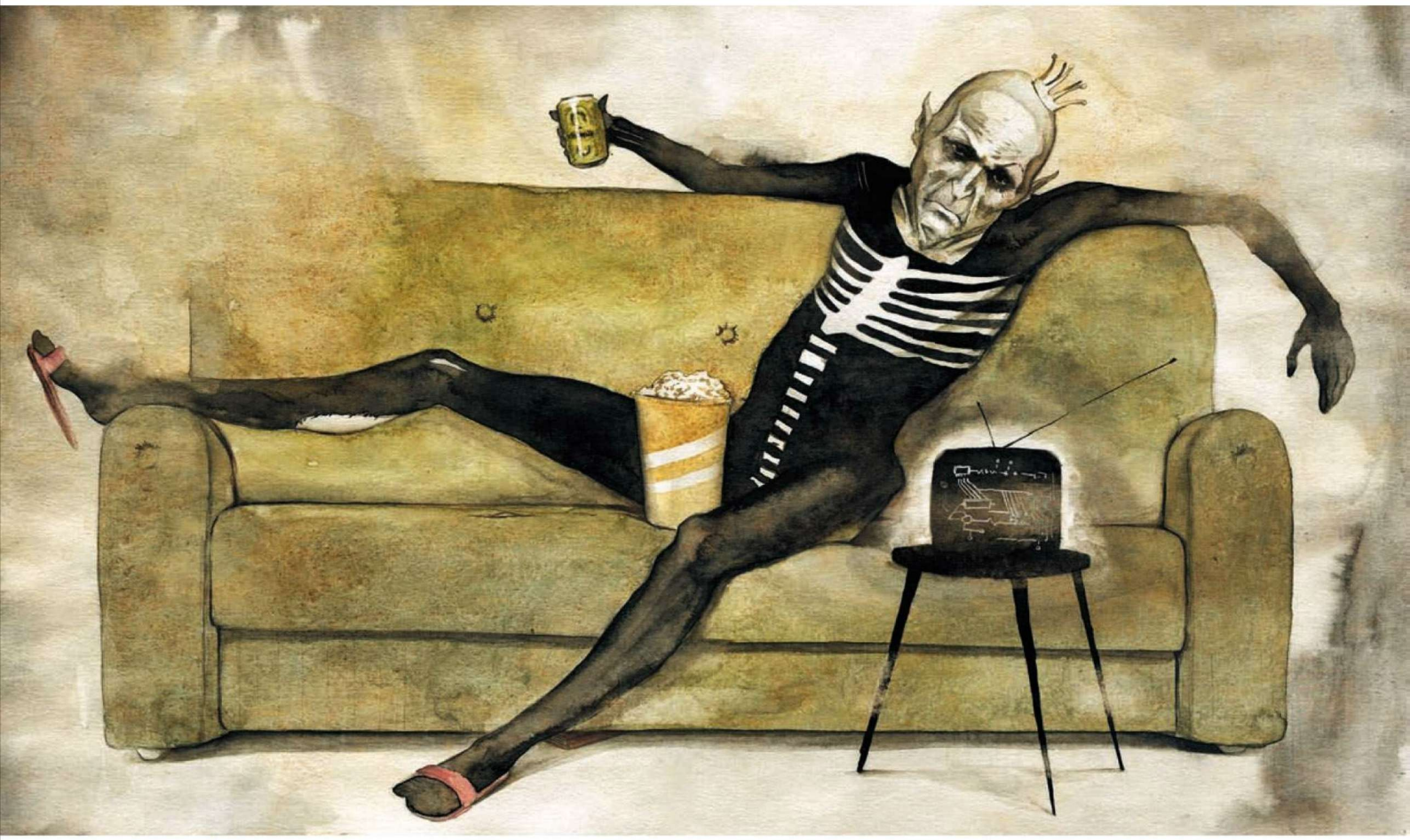
15

МИЛЛИЛИТРОВ В СЕКУНДУ — НОРМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ МОЧЕИСПУСКАНИЯ У ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ. О ТОМ, ПОЧЕМУ ИНОГДА ПОЛЕЗНО ПОТЕРПЕТЬ, — НА СТР. 58

6 204 700

ТОНН ОЛИВОК В 2009 ГОДУ ПРОИЗВЕЛА ИСПАНИЯ (МИРОВОЙ ЛИДЕР В ЭТОМ ДЕЛЕ). ПОЧЕМУ ОЛИВКАМИ ХОРОШО ЗАКУСЫВАТЬ КРАСНОЕ ВИНО, ЧИТАЙ НА СТР. 52

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ



Не в этой жизни

ЧТО БЫ Я СДЕЛАЛ, ЕСЛИ БЫ СТАЛ БЕССМЕРТНЫМ

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

“У ТЕБЯ ЕЩЕ ВСЯ ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ”, — первый раз я услышал это от отца, когда стало ясно, что в свои 7 лет я уже слишком стар для профессионального футбола. В итоге меня отдали на бальные танцы, и про “какие твои годы” и “жизнь впереди” говорили в утешение после каждого неудачного выступления на конкурсе. Потом я стал учить китайский язык и заниматься на фортепьяно. “У меня же еще вся жизнь впереди, наверстаю”, — думал я, когда мне было лень идти на очередное занятие. Студенческие пьянки в сомнительных компаниях и с такими же последствиями проходили под лозунгом “живем один раз”. Мизерные зарплаты на “перспективных” местах работы объяснялись тем, что “надо же с чего-то начинать”.

Но каждый мужчина подходит к рубежу, где он больше не имеет права прикрывать свои съежившиеся чресла лузера будущими свершениями и светлыми перспективами, оставаясь в статусе вечно подающего надежды. Для кого-то этот момент наступает в 30 лет, кто-то еще на что-то надеется до сорока, кто-то погрязает в прожектерстве на всю жизнь.

И вот, подойдя к этому рубежу, я растерялся. Что бы мне успеть сделать за оставшиеся годы? И сколько их осталось? Для упрощения я сначала вынул из этой теоремы время. Что бы я сделал, если бы стал бессмертным, как искусство, и вечно молодым, как Масляков?

Итак, вот мой список.

Во-первых, взял бы ипотеку на квартиру в пределах Третьего транспортного кольца Москвы. Уже как минимум лет сто у меня будет стимул чем-то заниматься, чтобы выплачивать проценты.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

Во-вторых, продолжил бы изучать китайский. Кто знает, на каком языке будет разговаривать мир через полвека.

В-третьих, уволился бы с работы. Трудиться на кого-то, будучи бессмертным — все равно, что быть вампиром и довольствоваться кислым потом жертвы, не прокусывая ее плоть до соленой крови.

В-четвертых, все-таки прошел бы тот уровень с вертолетом в GTA San Andreas, который тормозит игровой процесс уже лет пять.

В-пятых, посмотрел бы фильм "День сурка" и почерпнул оттуда что-нибудь для себя на ближайшее десятилетие.

В-шестых, ежедневно описывал бы в ЖЖ свои приключения, публиковал фотографии, поражал всех открытиями и навязывал бы свое мнение. Стал бы первым в рейтинге, когда другие вымрут и иссякнут темы. ИМХО.

В-седьмых, нашел бы ответы на самые популярные запросы пользователей поисковых систем: что будет, если бросить лом в унитаз поезда на полном ходу, сколько лет Жанне Фриске, где в Москве установлены камеры видеофиксации, как объяснить ребенку, что вы собираетесь его продать, что будет, если разбился градусник и так далее — стараясь узнать даже, почему нельзя смотреть на сварку и есть с ножа.

В-восьмых, прочитал бы всю литературу по списку, который должен был осилить еще в университете, и стырил бы пару идей у Джонатана Свифта, который в одной из глав "Путешествия Гулливера" очень подробно останавливается на теме бессмертия.

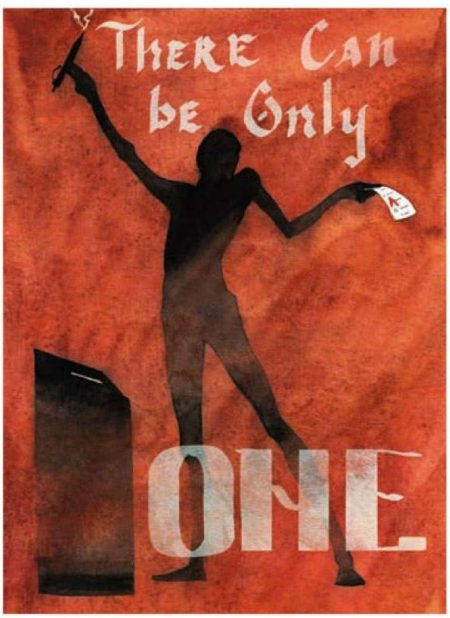
В-девятых, наконец съездил бы к бабушке, которая, увы, не вечна, как я. А то все обещаю.

В-десятых, отрастил бы волосы и бороду, чтобы понять, как мне это не идет, а потом побрился бы наголо и выяснил, что быть лысым мне не идет еще больше.

В-одиннадцатых, посетил бы Северную Корею, а потом удивлялся бы, на что мы здесь вообще можем жаловаться, когда там люди живут так.

В-двенадцатых, стал бы голосовать на всех выборах, потому что кто-то же на них должен ходить. Сам бы, скорее всего, не полез во власть, а просто понаблюдал за сменой режимов, людей и главенствующих религий и, возможно, стал бы единственным человеком из СССР, который увидел, как выносят Ленина из Мавзолея.

В-тринадцатых, организовал бы встречу одноклассников, чтобы посмотреть, какие все стали старые и страшные. Я, безусловно, был бы при этом в форме, ведь ничто меня не отвлекает от занятий спортом и не мешает сидеть на диете.



СТАЛ БЫ ГОЛОСОВАТЬ НА ВСЕХ ВЫБОРАХ, ПОТОМУ ЧТО КТО-ТО ЖЕ НА НИХ ДОЛЖЕН ХОДИТЬ

В-четырнадцатых, конечно, освоил бы фортепьяно, которое по глупости забросил в детстве. Чтобы однажды оказаться на вечеринке в доме с белым роялем и сыграть нечто трогательное и возбуждающее, после чего мне бы светил как минимум минет в исполнении незнакомки из числа гостей.

В-пятнадцатых, сделал бы вклады в разных банках, чтобы проценты смогли меня по-настоящему обрадовать к 150-летнему юбилею. Ну и по мелочи: я ведь теперь спокойно могу говорить "не курю" в Бутово, мочить Манту, подрабатывать манекеном на краш-тестах и быть в метро неосторожным при выходе из последней двери последнего вагона.

А, в-шестнадцатых, годам к 150 я бы обнаружил этот список на пожелтевшем клочке бумаги и понял бы, что не выполнил почти ничего из намеченного. Не хватило времени. Помешали обстоятельства. Зачастил форс-мажор. Поменялись времена. Было лень. Была вся жизнь впереди.

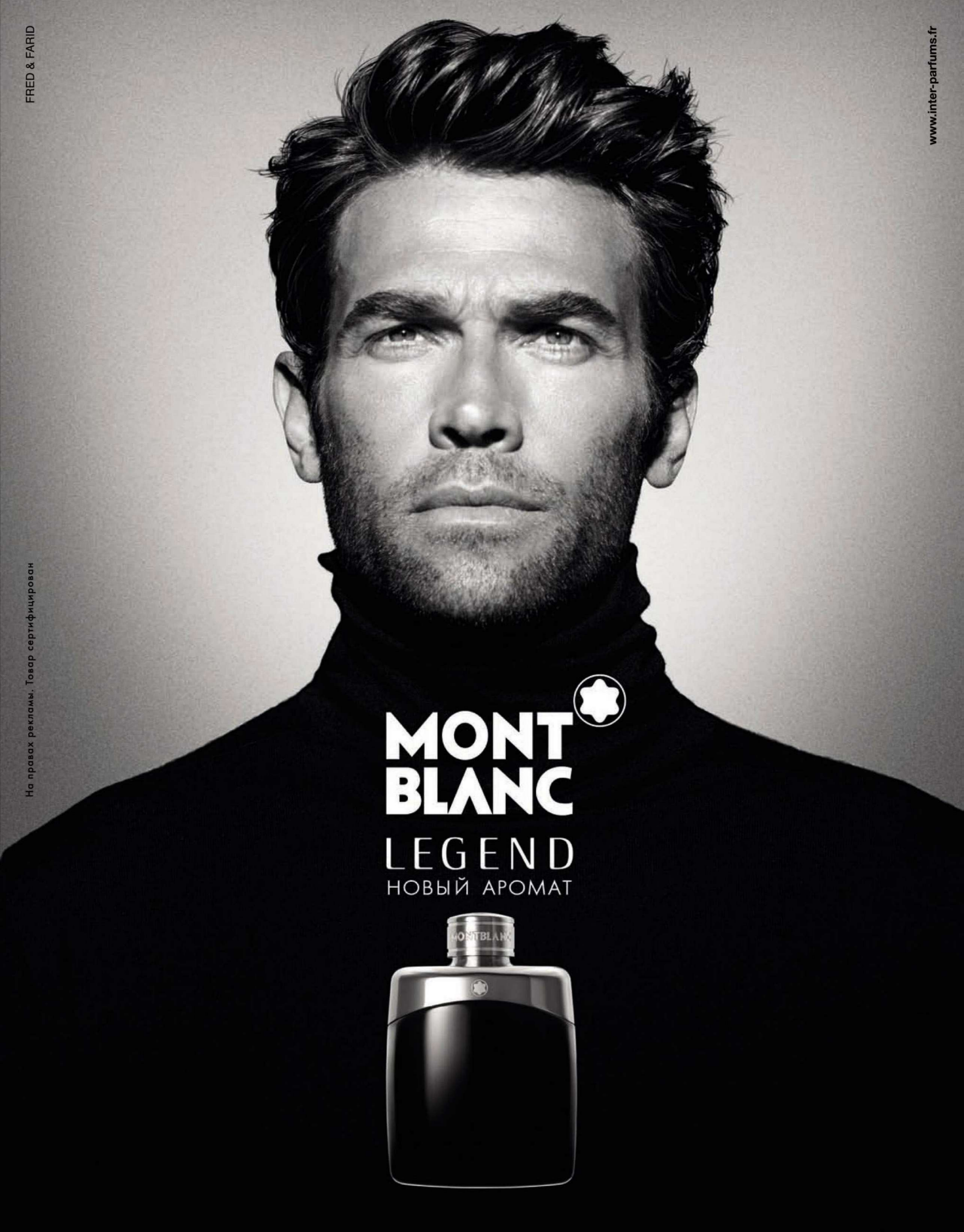
У МЕНЯ НЕТ ДЕТЕЙ. Нет поучительных историй для молодежи и знаний академика. Я так и не выучил китайский, потому что занялся параллельно французским, испанским и зачем-то санскритом, а потом забросил все скопом. А еще не уследил за нововведениями в родном языке и теперь рискую прослыть неграмотным и архаичным. Стал отставать от технологического прогресса из-за заскорузлости мышления. Не съездил в Северную Корею, потому что все никак не доходили руки сделать новый паспорт. А в фотоаппарате в самые интересные моменты разряжался аккумулятор.

Я либо слишком долго откладывал на потом, либо все начинал делать одновременно, не понимая, что всему должно быть свое время — компьютерным играм, изучению наук, бабушкиным котлетам, до которых я так и не доехал.

И вот у меня день рождения. Но на него никто не придет. Вместо 150 свечей на торте у меня одна — антигеморроидальная, в заднице. Врачи говорят, все из-за нервов. Мне же кажется, что дело в малоподвижном образе жизни. После того, как скончались все мои близкие, я стал меньше переживать (потому что не за кого) и реже выходить из дома (потому что не с кем встречаться). Потому что еще успеется.

Но не нужно быть бессмертным, чтобы все успеть. Надо просто точно знать, что именно ты хочешь сделать, — и делать это прямо сейчас. Ну и, понятное дело, доводить все начатое до конца.

Представь, как бы ты провел свой первый день, активировав код бессмертия. Бросился бы познавать тайны Вселенной, читать книги, путешествовать, ставить научные эксперименты, бороться с коррупцией, изучать языки? Или просто подольше поспал бы в этот день? Еще ведь вся вечность впереди.■


FRED & FARID
www.inter-parfums.fr
На правах рекламы. Товар сертифицирован
MONT BLANC
LEGEND
НОВЫЙ АРОМАТ
MONTBLANC

82 Рацион
Такого с оливье ты еще не делал никогда

86 Организм
Поцелуй их в пачку: все мифы о сигаретах

94 Спорт
Жизнь в России глазами мотоциклиста

98 Профилактика
Бактерии внутри: кто в тебя вселился?

100 Стресс
Смотри, как эти звери решают проблемы!

Клей в момент

Не знаешь, как избежать классических ошибок в начале отношений? Узнай, прочитав этот материал.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

1 УЛЫБКА НЕЗНАКОМКИ

ТЫ ДУМАЕШЬ: "Она на меня запала".
ОНА ДУМАЕТ: Она ничего не думает. Она просто улыбается.
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ: Ты, как настоящий самец, постоянно находишься в поиске, и поэтому готов ухаживать по первому знаку. А она в брачных играх пессимист — природа хочет, чтобы женщина была разборчивой. Поэтому женская улыбка может означать все, что угодно. Возможно, ты ей понравился, а может быть, у нее просто хорошее настроение. Наконец, есть вариант, что она близорука, и перепутала тебя с актером Дмитрием Дюжевым.

Если не хочешь, чтобы тебя прилюдно отшили, попробуй выяснить, что на самом деле у нее на уме, с помощью пары приемов из арсенала Эдварда Моррисона, специалиста по эволюционной психологии Университета Портсмута.

Итак, ты сидишь с друзьями в баре, и тебе кажется, что девушка у стойки улыбается именно тебе. Для начали обрати внимание на то, как именно она это делает. Если только губами — она лицемерит, или у нее судорога. Если же незнакомка радуется всем лицом и даже вокруг глаз появляются морщинки, то это "улыбка Дюшена", которая указывает на искренние чувства. Она "маякнула" тебе так два раза подряд? Ты на полпути к победе.

Теперь похлопай приятеля по плечу — раз тебе дозволен такой телесный контакт, значит, у тебя хорошие отношения с людьми, и это знак, что ты не полный козел. Теперь сцепи руки за спинкой стула — сигнал ее подсознанию: "Посмотри, я гибкий, у меня хорошие гены". Все, пришло время действовать. Встань и иди, но не прямо к ней — люди подсознательно воспринимают приближение незнакомого человека как угрозу, а тебе это сейчас нужно меньше всего. Подойди к стойке якобы за выпивкой и встань рядом с ней. Ты на исходной позиции. Можешь начинать разговор.

2 КОНТОРСКИЙ ФЛИРТ

ТЫ ДУМАЕШЬ: "Если она еще раз пройдет мимо моего стола, то протрет в ковре дырку. Она определенно меня хочет".
ОНА ДУМАЕТ: "Опять этот неудачник пялится на мой зад!"
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ: Ты опять был слишком самонадеян — незнакомка бегала к принтеру, а вовсе не старалась тебя привлечь. Но если тебе все же понравился ее зад, попробуй познакомиться. Не повторяй классическую ошибку — не старайся в первый раз заговорить с девушкой наедине, не спугни ее. Ей и так все время приходится отбиваться от навязчивых поклонников, так что и тебя могут отправить в папку "Спам", не читая. Выбери момент, когда она разговаривает с подругой на офисной кухне, и спроси, где поблизости лучше всего кормят. Во время разговора обрати внимание на ее позу и жесты — если девушка делает шаг назад или скрещивает руки на груди, ты ей не очень интересен, а когда немного наклоняется к тебе и кивает — ты понравился.

ФОТО: ALEX YOUNG

СОВЕТ: **Исследователи из Университета Лидса утверждают: если 40% тела женщины не закрыто одеждой — она ищет пару. Осталось понять, действует ли это правило в январе где-нибудь в Нарьян-Маре.**

Прикинься валенком и предложи девушкам вместе сходить в обеденный перерыв в ту самую кафешку, которую они горячо рекламируют. Благодаря этому заходу избранница не подумает первым делом, что тебе нужен только секс, и ей будет проще согласиться на твое предложение пообедать вместе.

А если вы заболтаетесь, принеси девчонкам кофе. Как показало исследование, проведенное в Йельском университете, люди с чашкой чего-то горячего в руке относятся к окружающим доброжелательнее.

3 РОМАН В ПИСЬМАХ

ТЫ ДУМАЕШЬ: “Шлет чмоки по электронке — можно действовать”.
ОНА ДУМАЕТ: “У меня так мама открытки подписывала. А че, прикольно”.
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ: Не обольщайся по поводу поцелуев и прочих знаков внимания, которые получаешь от нее по электронной почте или в эсэмэсках. Вполне возможно, “чмоки” девушка шлет не только тебе, но и всем остальным своим друзьям. К тому же виртуальные отношения развиваются быстрее, чем реальные. Проще говоря, “целую” в конце письма вовсе не означает, что она готова поцеловать тебя и при встрече. И, как правило, долго такие отношения не длятся, если ты не сможешь перенести их в реал. Как? Не выясняй отношения в виртуальной реальности и не предлагай заняться сексом. Хороший способ впечатлить девушку — спросить в письме о чем-нибудь, связанном с ее друзьями, семьей или работой. “Она будет тебе больше доверять и решит, что ты о ней заботишься”, — утверждает Марк Закиан, автор книги “Любовь с первого сайта” (Love@FirstSite).

4 КТО ЗА ЭТО ЗАПЛАТИТ

ТЫ ДУМАЕШЬ: “Ну если ты так хочешь заплатить за весь ужин, валяй”.
ОНА ДУМАЕТ: “Неужели этот жмот даст мне расплатиться?”
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ: Если девушка хочет заплатить за себя или за вас обоих в ресторане на первом свидании, возможны два объяснения. Первый — это провокация. “Она тебя проверяет

на жадность, неважно, сознательно или бессознательно", — говорит гендиректор центра психологического развития "Центр", к. п. н. Галина Медведева. Второй вариант банальнее: "Бывает, что молоденькие девушки стараются вести себя независимо, подражая героиням голливудских фильмов. Такая особа может предложить заплатить за себя, чтобы казаться старше и опытнее, но на самом деле она рассчитывает, что счетом займешься все-таки ты".

В общем, тебя все эти нюансы женской психики волновать не должны. Плати в любом случае. А потом можешь сколько угодно анализировать ее поведение в ресторане, чтобы понять, была ли это провокация или ты только что накормил ужином Деми Мур из местного пединститута.

5 ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ

ТЫ ДУМАЕШЬ: "В худшем случае она меня отвергнет, в лучшем — окажемся в постели. Чего тут думать…"

ОНА ДУМАЕТ: "У меня сегодня ужасное белье".

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ: Секс для мужчины — биологическая потребность, как жажда или голод. "Женщины устроены по-другому — их природа запрограммировала на тщательный отсев рискованных партнеров", — говорит эксперт по отношениям Майкл Майерскаф. Поэтому чересчур активный "самец" часто на подсознательном уровне не вызывает доверия, так как может оказаться непостоянным партнером.

Чтобы девушка не испугалась, лезь с поцелуями, только если она подала соответствующий сигнал. Помни правило Майерскафа: "Неважно, вышли вы из ресторана, ждете автобус или стоите у ее подъезда, не пропусти то мгновение, когда она повернется к тебе лицом и застынет на несколько секунд. Сейчас ты в фокусе ее внимания, так что действуй". Если в решающую секунду случилась осечка, не паникуй, у тебя в запасе есть план "Б".

"Девушка ищет ключи в сумочке перед подъездом дольше 10 секунд — значит, она тянет время, и это твой второй шанс", — говорит Майерскаф. Смотри, не упусти его на этот раз. ■

THE NEW FRAGRANCE FOR MAN

DSQUARED²

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

КОРОННОЕ БЛЮДО

Салат №1

В детстве журналист Алексей Королев очень любил читать взрослую книгу о плотских утехах. К счастью, это была не "Камасутра", а "Кулинария" издания 1955 года. С тех пор он готовит чуть ли не каждый день, но один раз в году, 31 декабря — всегда салат "Оливье" по специальному рецепту.

ЧТО НАДО:
20 перепелиных яиц (стандартная упаковка)
200-300 г раковых шеек (полторы типовые бадейки)
1 цыпленок-"корнишон"
1 телячий язык средней величины
3 вареных в мундире картофелины размером с кулак ребенка
2 столовых ложки каперсов

ДЛЯ МАЙОНЕЗА:
2-3 куриных яйца
1 столовая ложка горчицы
1 чайная ложка белого уксуса
250 г растительного масла (обычно берут оливковое, но главное, чтобы оно ничем не пахло)
2 чайных ложки лимонного сока

РАЗГОВОРЫ О "НАСТОЯЩЕМ ОЛИВЬЕ" бесплодны. Оригинальный рецепт утерян, да и сделанное строго по нему блюдо может показаться нам малосъедобным: за полтора века вкусы существенно изменились. Но готовить оливье на этом основании по-совковому — непозволительное для культурного человека опрощение.

Из известных ингредиентов "того самого", полуторавековой давности рецепта я создал свой салат, зачистив его от пошлых имитаций, введенных в него от советской бедности: моркови, горошка и вареной колбасы.

Возвращение к истокам тебя не разорит. Раковые шейки в рассоле есть в любом крупном универсаме — не говоря уж о каперсах. Именно первые отвечают в итоговой мозаике за розовое и квадратное, а вторые — за зеленое и круглое. Телячий язык и редкие, но все же не раритетные маленькие цыплята, называемые овощным именем "корнишоны", полностью закрывают мясную часть. Ну и яйца возьмем перепелиные, гулять так гулять.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

SX4

Компактный кроссовер

SUZUKI Way of Life!

Есть чему удивиться:

- Высокая посадка и хорошая обзорность
- Подключаемый полный привод i-AWD[4]
- Дорожный просвет 190 мм[4]

от 619 000[1] руб.

SUZUKI[3] ASSISTANCE
Помощь на дорогах

SUZUKI[2] FINANCE
от 2,5%

www.suzuki-motor.ru

1. Цена указана на комплектацию SX4 GL 2 WD M/T. На макете SX4 GLX. 2. Сузуки финанс. Кредитование по программе SUZUKI FINANCE осуществляется банками ВТБ24 (ЗАО), Газпромбанк (Открытое акционерное общество), Райффайзенбанк (ЗАО). Ставка кредитования по программе SUZUKI FINANCE – это расчетная величина, которая достигается за счет снижения для клиента стоимости автомобиля, приобретаемого по программе SUZUKI FINANCE. В результате реализации программы SUZUKI FINANCE расходы клиента будут такими же, как если бы он взял кредит по ставке от 2,5% годовых в рублях на приобретение автомобиля по рекомендованной розничной цене, действительной на дату приобретения автомобиля. Предложение действует с 10.02.2011 по 31.12.2011 года и распространяется на автомобили SUZUKI SWIFT, SX4 HB, Splash, Kizashi и Grand Vitara при оформлении кредита на срок 1 год. Валюта кредита: рубли РФ, первоначальный взнос не менее 40%. Комиссия ГПБ (ОАО) составляет 5 550 рублей, Райффайзенбанк (ЗАО) составляет 5 500 рублей, комиссия у ВТБ24 (ЗАО) отсутствует. Ставка банков в кредитном договоре: ВТБ24 (ЗАО) – 12,5%, ГПБ (ОАО) – 9%, Райффайзенбанк (ЗАО) – 9,5%. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту за каждый календарный день: ВТБ24 (ЗАО) – 0,6%, ГПБ (ОАО) – 0,2%, Райффайзенбанк (ЗАО) – 0,1%. Мораторий на досрочное погашение кредита отсутствует у ГПБ (ОАО) и Райффайзенбанка (ЗАО), у ВТБ24 (ЗАО) – мораторий 3 месяца. Оформление страхового полиса «КАСКО» в страховых компаниях, соответствующих требованиям Банков, и «ОСАГО» обязательно. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы взимается комиссия за перевод средств. ВТБ24 (ЗАО), ГПБ (ОАО), Райффайзенбанк (ЗАО) вправе вносить изменения в условия, тарифы, состав услуг и параметры банковских продуктов по собственному усмотрению. Данное предложение носит информационный характер, не является публичной офертой и ограничено наличием у дилеров автомобилей, на которые оно распространяется. Условия предложения, а также список моделей, участвующих в программе, могут быть изменены ООО «СУЗУКИ МОТОР РУС» по своему усмотрению. Подробную информацию обо всех условиях кредитования по программе SUZUKI FINANCE вы можете получить по телефону горячих линий банков ВТБ24 (ЗАО) (8-(800)-100-24-24), ГПБ (ОАО) (8-(800)-100-00-89), Райффайзенбанк (ЗАО) (8-(800)-700-9-100) или на сайте http://suzuki-motor.ru/suzuki_finance/ 3. Программа помощи на дорогах. Подробности на сайте: http://suzuki-motor.ru/sa/ 4. Комплектация 4WD 5 M/T, Венгрия. Товар сертифицирован. Реклама.

Салат №1

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Главная проблема — это, собственно, майонез. Процесс приготовления не сложен, но утомителен, а результат не гарантирован. Сначала надо смешать желтки двух-трех яиц, горчицу и уксус, слегка взбить венчиком. Теперь начинаем по капле добавлять масло, ни на секунду не переставая помешивать. Когда загустеет, можно добавлять масло уже смелее, но мешаем, не останавливаясь. Когда рука начнет неметь, а эмульсия по внешнему виду станет похожа на майонез, добавляем чуть-чуть лимонного сока, ложку холодной воды, солим.

В принципе, ручной труд можно заменить варварским погружным блендером, но при внешней простоте этот способ требует куда больше сноровки: пару лишних секунд покрутил — все, смесь распалась на фракции, можно начинать заново. Ну и, наконец, можно плюнуть на эту алхимию и купить готовый майонез. Но, конечно, будет не так интересно.

2 Разобравшись с заправкой, приступим собственно к салату. Отварим картофель и перепелиные яйца. И то и другое очистим и измельчим: картошку — кубиками и всю, а яйца — в мелкую крошку и только четырнадцать. Шесть оставшихся отложим вместе с дюжиной целых шеек для финального декора.

3 Мясная часть должна быть отварена и остужена заранее. Язык варится часа 2, цыпленок — минут 30-40, и то и другое надо остужать в бульоне — так дольше, но куда вкуснее.

4 Дальше начинается чистая механика: язык чистим и режем кубиками чуть меньшего размера, чем картошку; снятую с цыпленка плоть (без кожи) и шейки (кроме 12, которые пока отложим) тоже надо порубить, уже как получится.

5 Складываем все ингредиенты в большую миску или кастрюлю, перемешиваем. Майонез добавим перед самой подачей, посолим, если надо, соорудим нечто геометрически правильное, вроде конуса, и, наконец, красиво обложим сохраненными шейками и порезанными пополам яйцами. ■

Если тебе есть чем похвастаться в кулинарном плане (мы говорим про авторские, лично тобой придуманные рецепты, или хотя бы существенно доработанные тобой) — с нетерпением ждем твоих писем по адресу: eda@imedia.ru

КАК ПО МАСЛУ

ВСЕГО ЧЕТЫРЕ ШАГА ОТДЕЛЯЮТ СПЕЛУЮ ОЛИВКУ ОТ ВКУСНОГО ОЛИВКОВОГО МАСЛА, КОТОРОЕ СТОИТ У ТЕБЯ НА КУХНЕ (ВЕДЬ СТОИТ, НЕ ТАК ЛИ?). ЭТИ ШАГИ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ПРОСТОЕ РЕМЕСЛО. С ДРУГОЙ — БОЛЬШОЕ ИСКУССТВО.

1 ВЫРАСТИТЬ

Аромат оливкового масла зависит от того, в какой стране и в каком районе был собран урожай оливок. Греческие фермеры, главные мастера в этом деле, говорят: лучшие оливки созревают там, где есть солнце, каменистая почва, сухость, тишина и уединенность.

2 СОБРАТЬ

Чем меньше времени проходит между сбором оливок и отжимом, тем лучше, и более того — многие производители не признают механический сбор плодов, только ручной. Оливковое масло Grand di Oliva получают исключительно из только собранных оливок, выращенных в Греции.

3 ОТЖАТЬ

Считанные часы проходят после того, как оливки сняли с дерева, и их, промыв и просушив, отправляют под пресс. Само масло получают методом прессования, отжимая предварительно перемолотые оливки. Первый отжим дает продукт самого высокого качества, недаром его именуют Extra Virgin, буквально – «сверхдевственное», максимально натуральное.

4 РАЗЛИТЬ

Отфильтрованное масло (по сути, это обезвоженный сок оливок) разливают по бутылкам. Если все было сделано правильно, масло получается зеленовато-фисташкового цвета, с аппетитным ароматом и едва уловимым фруктовым привкусом.

5 СОХРАНИТЬ И ПРИМЕНИТЬ

Когда ты отрываешь бутылку, начинает расти кислотность масла, поэтому, чтобы оно не испортилось раньше времени, храни его в прохладном темном месте. Кстати, именно поэтому оливковое масло Grand di Oliva разливают в бутылки из темного стекла – дабы оно сохраняло свой превосходный вкус, насладиться которым ты можешь, приготовив вот этот несложный и в то же время необычный салат.

Понадобятся:

1 большой пучок шпината
5–7 помидоров черри
5 свежих шампиньонов
1 горсть чищеного миндаля
Бальзамический уксус
Оливковое масло Grand di Oliva
Соль, перец

Что делать:

1) Начни с заправки. Обжарь на сковороде орехи, чтоб подрумянились, закинь их в блендер, добавь масла Grand di Oliva и каплю бальзамического уксуса и перемалывай секунд 10, чтобы остались крупнорубленными.

2) Листья шпината оторви от стеблей, перемешай с нарезанными помидорами и добавь готовую заправку.

3) Грибы обжаривай на сильном огне в течение пяти минут. Выложи их на дно тарелки, сверху — салат.

4) Сбрызни все это маслом — и приятного аппетита!

Кстати, в оливковом масле содержатся мононенасыщенные жирные кислоты (едва ли не самые полезные из всех жиров), полифенолы и напрочь отсутствует холестерин. Полифенолы, к слову, – это мощный антиоксидант.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Курение убывает

Никак не можешь бросить курить? Успокаиваешь себя: мол, я использую все придуманные в народе способы снижения вреда от курения, так что рак легкого или гангрена курильщика мне не грозят. Давай проверим, насколько эффективны эти “народные средства”.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

СНАЧАЛА ПОСМОТРИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ внутри тебя, когда ты затягиваешься сигаретой. “Табачный дым содержит около 4000 химических соединений, как минимум сто из которых обладают доказанными канцерогенными свойствами. Даже одного яда из этих ста (например, бензопирена) достаточно, чтобы заставить мутировать клетки легкого, кожи или репродуктивной системы и вызвать рак, — констатирует врач-кардиолог Европейского медицинского центра Денис Горбачев. — Дым также вмешивается в работу сердечно-сосудистой системы, подсовывая гемоглобину — белку, ответственному за питание тканей кислородом, угарный газ. В результате сердце и мозг получают на 20-30% кислорода меньше, чем им необходимо. Чтобы как-то улучшить ситуацию, на помощь спешат дополнительные эритроциты, заставляющие белок активнее выполнять план по поставкам кислорода. В итоге из-за повышения клеточной массы кровь становится густой, вязкой и метаболизм замедляется. Зато ускоряется процесс атеросклероза (отложения холестерина на стенках сосудов), и ишемия (ухудшение снабжения тканей кислородом) уже маячит на горизонте”, — скрепя сердце объяснил на пальцах доктор Горбачев.

Правда ли, что унять эту боль можно, если…

...не курить сразу после пробуждения

ПРАВДА

В Американском обществе по борьбе с раком выяснили, что те, кто затягиваются дымом, едва продрав глаза, имеют риск получить рак легкого в 1,79 раза выше, чем менее торопливые курильщики. Также у “ранних пташек” увеличивается в 1,59 раза вероятность развития рака горла или гортани.

ОДНО “НО”. Тут статистика поставлена с ног на голову. Рак у тебя будет не потому, что ты берешь сигарету в зубы прежде, чем их почистить с утра. Скорее ты хватаешь сигарету, потому что у тебя очень высокая никотиновая зависимость и ты в принципе куришь много. А от этого как раз и бывает рак. Если ты обходишься тремя сигаретами в день, понятно же, что свое утро ты начнешь не с пополнения запасов никотина.

...больше гулять на свежем воздухе

ПРАВДА

Прогулка в быстром темпе по парку способствует лучшему газообмену в легких, благодаря чему из них выводится больше токсичных

Android.
Такой, как хочешь ты.

Sony Ericsson
make.believe

XPERIA™ ray
СТИЛЬНЫЙ

XPERIA™ neo V
БЕЗУПРЕЧНЫЙ

XPERIA™ arc S
ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ

Все, что тебе нужно: самая популярная версия платформы Android для смартфонов с доступом к более чем 250 000 приложений. Смотри на мир по-новому с приложением Google Goggles. Ищи со скоростью звука с Голосовым поиском. Не ограничивай себя в общении на 57 языках с Переводчиком Google.

Все, что ты хочешь: делай отличные фото даже при плохом освещении с технологией Exmor R™ от Sony, снимай видео в формате HD и смотри все это на великолепном экране Mobile BRAVIA® Engine. Общайся с друзьями, не пропускай мероприятия, следи за статусами с полной интеграцией в Facebook в твоем XPERIA.

Любишь снимать, общаться или просто быть лучшим?

Выбор за тобой, ведь у нас уже есть XPERIA, созданный специально для тебя.

КАКОЙ СМАРТФОН XPERIA ТВОЙ? УЗНАЙ НА SONYERICSSON.RU

XPERIA

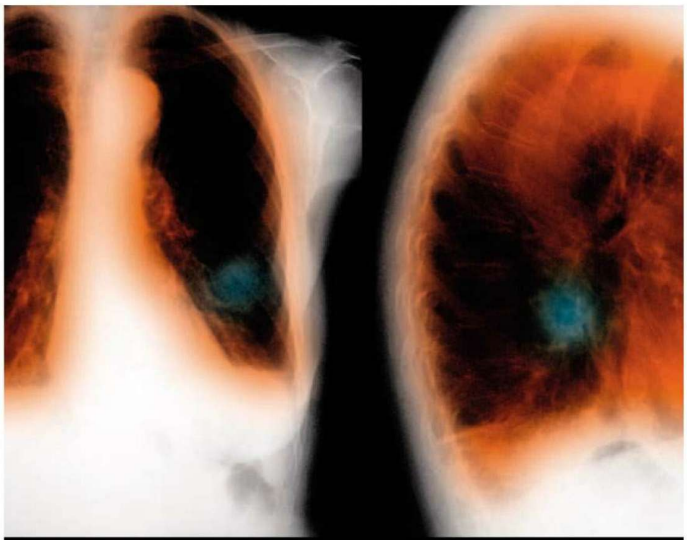
MOBILE BRAVIA ENGINE*

Exmor R** for mobile

* Энджин ** Эксмор Р РЕКЛАМА

веществ, способных спровоцировать ХОБЛ (хроническую обструктивную болезнь легких) — "профессиональный" недуг курильщика. ХОБЛ — это постоянный кашель, мокрота, одышка и нехватка воздуха из-за поражения тканей легких прямо сейчас и эмфизема, фиброз, бронхогенная опухоль (то, что мы называем "раком легкого") в недалеком будущем.

одно "но". "Если во время променада ты решишь подымить, из-за учащения твоего дыхания увеличится и глубина вдоха — так большее количество дыма за меньшее время пройдет через респираторный тракт, больше смол получит слизистая бронхов, которые с каждой подобной нагрузкой будут все хуже справляться с выведением вредных элементов", — предупреждает пульмонолог, к. м. н., гендиректор клиники "ИнтеграМед" Андрей Кулешов. Не кури на ходу, короче.



ЛЕГКИЕ НА ПОМИНЕ

Вероятность развития хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) можно вычислить по индексу курильщика (ИК):

$$ИК = \frac{(\text{Число выкуриваемых в сутки сигарет} \times \text{стаж курения (в годах)})}{20}$$

Если ИК больше 10, то это повод схватиться за сердце и проверить свои легкие.

...не курить натощак
ПРАВДА

Никотин, растворяясь в слюне и попадая в желудок, раздражает его слизистую, способствует большему выделению желудочного сока и повышению кислотности на пустом месте. Желудок начинает "поедать" сам себя — растет риск возникновения гастрита, язвы, колита, запора или поноса (иногда того и другого по очереди). Если ты поешь, пища окажет "буферное действие" и защитит слизистые пищеварительной системы от самопереваривания.

...пить больше воды
ПРАВДА

Вода выводит токсины из организма. А напоенные по высшему разряду эритроциты способствуют лучшему снабжению тканей организма кислородом.

одно "но". Поглощая воду сверх суточной нормы (а это 2,5-3 литра для взрослого человека), ты вынуждаешь почки пропускать через себя большее количество канцерогенов, циркулирующих в крови. "Именно поэтому курение считается одним из основных факторов риска возникновения рака почки", — отмечает доктор Денис Горбачев.

...не курить после секса
ПРАВДА

Старайся не тянуться к сигарете тут же, как испытал нагрузку — будь то спортивная тренировка или уход от погони со стрельбой. После любой физической работы увеличивается интенсивность кровообращения, вследствие чего угарный газ разойдется по организму быстрее и застрянет в тканях в больших, чем обычно, количествах.

...пить аспирин
ПОЛУПРАВДА

Аспирин действительно является эффективным антиагрегантом (средством, уменьшающим тромбообразование). Если ты завяжешь с сигаретами после 10-15 лет их активного потребления, аспирин поспособствует восстановлению твоих сосудов буквально за пять лет. "Но это средство может оказаться менее эффективным, если ты продолжишь курить: ведь ты будешь повышать риск тромбоза сосудов быстрее, чем аспирин будет его снижать. Каждая сигарета увеличивает агрегацию тромбоцитов в сто раз", — утверждает доктор Горбачев.

...принимать витамины
СКОРЕЕ ПРАВДА

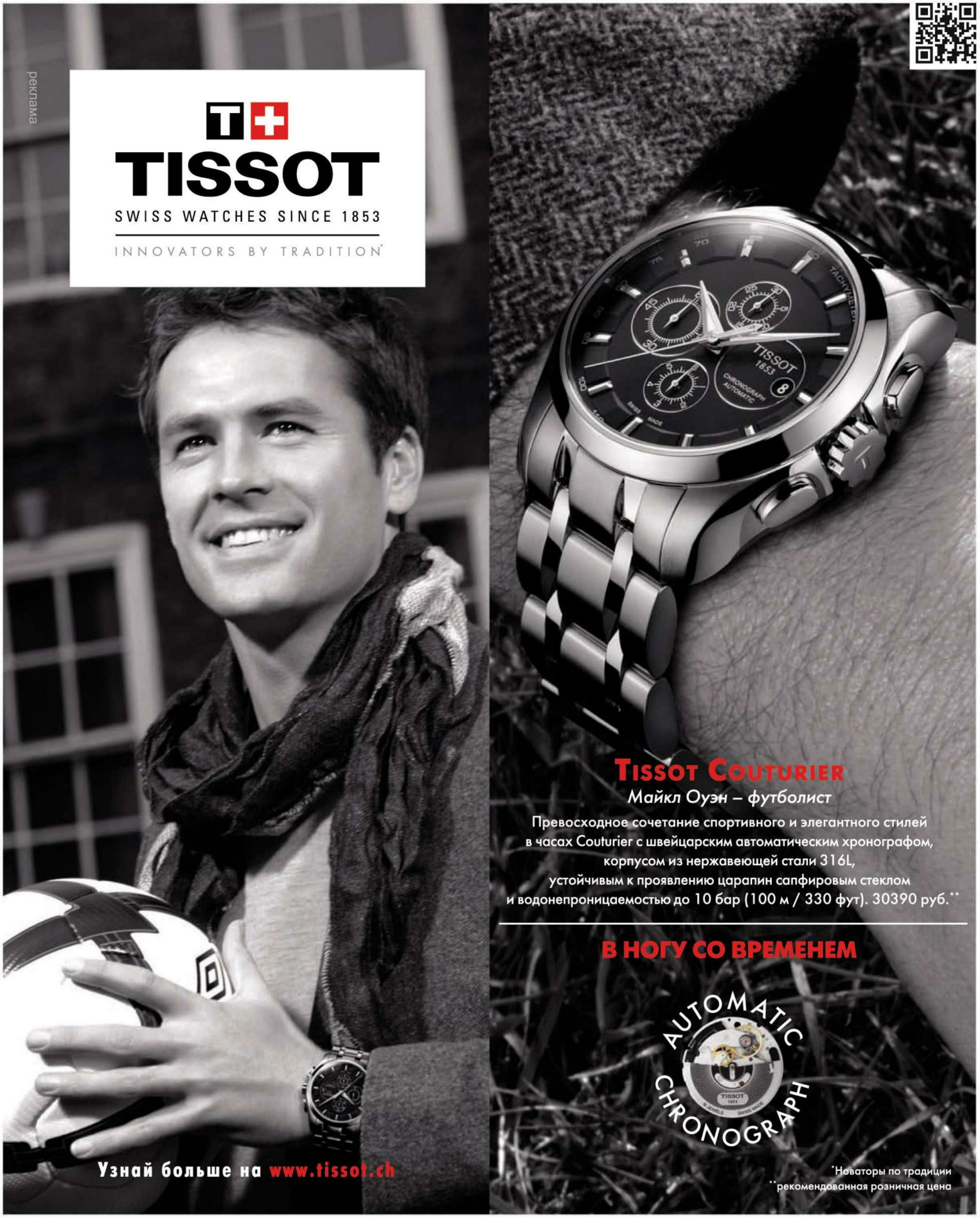
Только добывать их нужно из продуктов, а не в аптеках. Например, твоя потребность в витамине С выше в 2,5 раза, чем у некурящего, потому что этот антиоксидант в больших количествах тратится на борьбу со свободными радикалами. Зайди на рынок и пополни запасы провизии грейпфрутами, киви, яблоками (например, антоновкой) и зеленым перцем. Включи в рацион больше морепродуктов, богатых полинасыщенными жирными кислотами — витаминами группы F (морская капуста, семга, сельдь). Они помогут очистить сосуды от атеросклеротических бляшек.

одно "но". Не думай, что грейпфрут можно заменить синтетическими витаминами: по данным Университета Вашингтона, пищевые добавки, содержащие мультивитамины, витамин С, витамин Е и фолиевую кислоту, не показали снижение риска рака легких, несмотря на их регулярное употребление.

...перейти на легкие сигареты
МИФ

Или, как выразился пульмонолог Андрей Кулешов, "маркетинговая ловушка": "Да, в них меньше никотина. Но в малых дозах он не приносит привычного удовольствия — курить приходится чаще, а затягиваться глубже. Да, в них ниже содержание

реклама



Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48

Курение убывает

смол. Но их все равно получаешь вместе с дымом — только теперь с меньшими промежутками".

...меньше курить
ПРАВДА

Меньше яда — меньше вреда, это понятно. Кроме того, среди врачей сейчас популярна такая теория: рак (именно рак — не эмфизему, или, например, гангрену курильщика) вызывают не годы курения, а одна конкретная сигарета. В один прекрасный день ты покурил, концентрация ядов в крови выросла, как обычно, — но именно в этот день под их действием в одной конкретной клетке почему-то случилась мутация. Клетка начинает бесконтрольно делиться, опухоль развивается и в конце концов убивает тебя. Чем меньше будет таких "слепых бомб", тем меньше вероятность, что одна из них попадет в тебя. Но надо признать, что это только гипотеза, которая требует подтверждения. Или опровержения.

... растираться холодной водой
МИФ

Да, это способствует улучшению периферийного кровоснабжения, и состояние кожи улучшается. Но это не предотвратит закупорку сосудов с последующей "гангреной курильщика" — ногу ты потеряешь, как ни растирайся.

...стараться не курить чаще обычного вместе с алкоголем
ПРАВДА

Токсины из спиртных напитков в сочетании с соединениями, болтающимися в сигаретном дыме, атакуют твой организм с удвоенным энтузиазмом, повышая, по данным американских ученых, риск возникновения в кишечнике аденоматозных или гиперпластических колоректальных полипов, что в конце концов повышает риск рака толстой и прямой кишки.

...купить электронную сигарету
ПОКА НЕ ЯСНО

"Во-первых, никто в мире пока не доказал, что этот гаджет действительно безвреден, — заявляет пульмонолог Андрей Кулешов. — А во-вторых, не спасет даже безникотиновый картридж: пар, проходящий через его раскаленную нить, при нагревании все равно насыщается канцерогенами, в частности, нитрозамином, диэтиленгликолем от которых все еще открещиваются производители электронных сигарет". ■

ВОПРОСЫ НЕ ИЗ ЛЕГКИХ

Пробегись глазами по тесту Фагерстрома на никотиновую зависимость и определи, насколько сложный у тебя случай. Результаты зависят от того, сильно ли ты зависим от никотина.

1. Сколько сигарет в день ты выкуриваешь?
а) Меньше 10.
б) От 10 до 20.
В) Больше 20-25.

2. Тяжело ли тебе вытерпеть без сигареты в местах, где курить запрещено?
а) Да.
б) Нет.

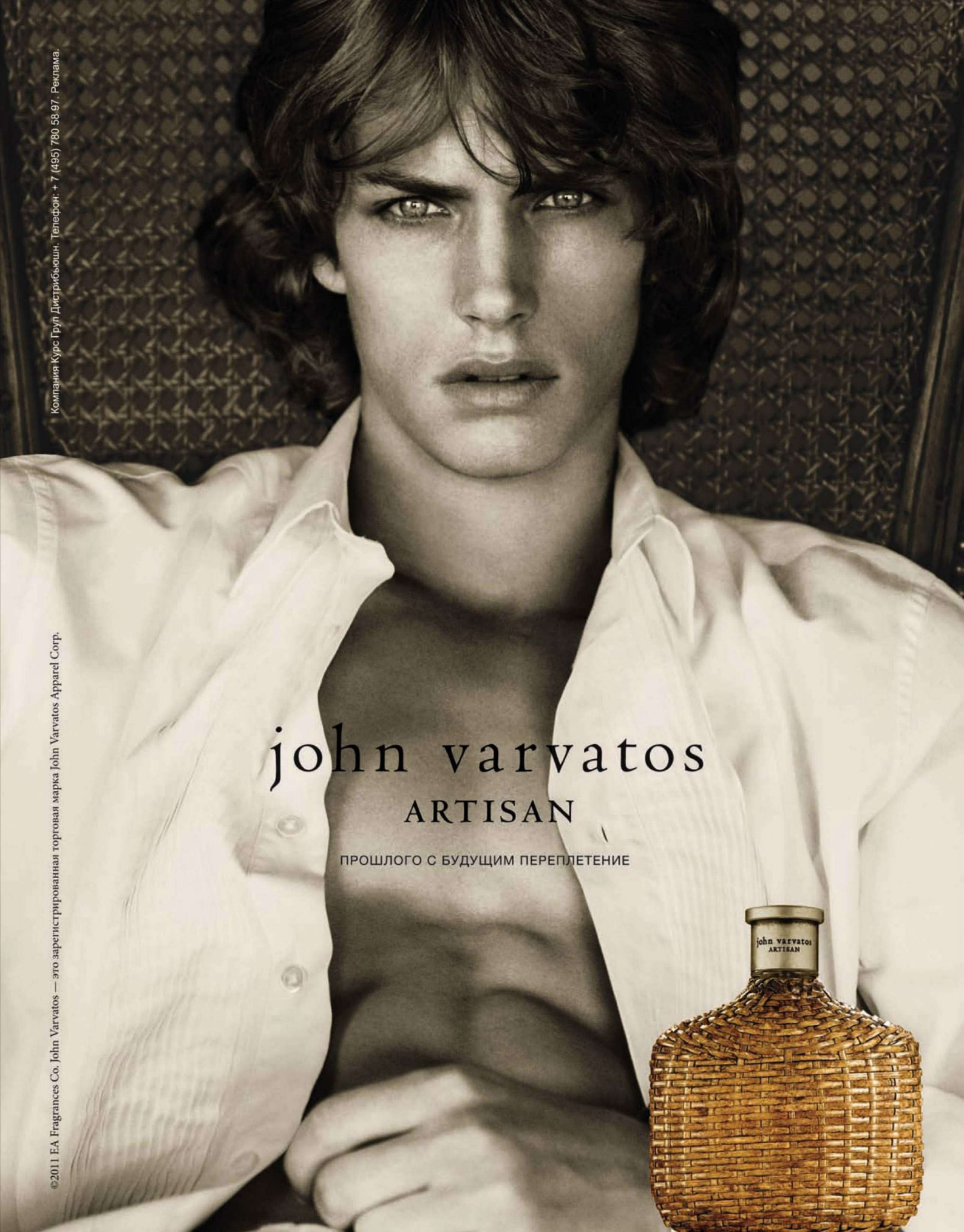
3. Как быстро ты выкуриваешь сигарету после пробуждения?
а) В течение первых 5 минут.
б) Через 31-60 минут.
в) Более чем через час.

4. Куришь ли ты во время сильной простуды?
а) Да.
б) Нет.

КАК СЧИТАТЬ:
1А — 0, 1Б — 2, 1В — 3;
2А — 1, 2Б — 0;
3А — 3, 3Б — 2, 3В — 1;
4А — 1, 4Б — 0.

РЕЗУЛЬТАТ:
от 0 до 3 баллов — низкий уровень зависимости и скорее психологический.
4-5 баллов — средний уровень зависимости. Можешь бросать курить без каких-либо последствий. Вероятность развития ХОБЛ низкая.
6-8 баллов — высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может сделать тебя более раздражительным, но может и спасти жизнь. Ни в коем случае не занимайся самолечением, преодолевая тягу к курению, а сходи к специалисту.

ФОТО: KEN ANDERSON, LEGION-MEDIA



Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

©2011 EA Fragrances Co. John Varvatos — это зарегистрированная торговая марка John Varvatos Apparel Corp.

Реклама

Жозе Моуринью

Лучший мировой тренер по футболу[6], 2010 год

[1] По сравнению с предыдущим поколением бритв Braun. — [2] Серия 7. [3] Соник. — [4] АктивЛифт. — [5] Система чистки и зарядки. — [6] По версии FIFA (ФИФА, Международная федерация футбольных ассоциаций), в мужском футболе.

BRAUN

Сбривает одним движением то, что другие сбривают за два[1]

Только в бритвах Braun Series 7[2] используется инновационная технология Sonic[3], которая повторяет контуры вашего лица без лишних движений и адаптируется к плотности вашей щетины — для максимально тщательного бритья от Braun.

Бритвы Braun Series 7[2] с инновационной технологией Sonic[3]. Созданы творить отличия.

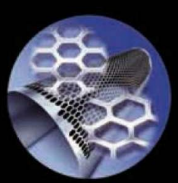
Технология Sonic[3]

Три режима бритья

Интегрированный триммер ActiveLift[4]

Clean&Renew[5]

Плавающая в 4 направлениях бреющая головка



Бреющая сетка OptiFoil™

Чувство такта

Владимир Леонов, первый российский пилот, участвовавший в Moto GP, рассказал MH, как стать мотогонщиком в России, где на 1000 человек приходится всего 19 мотоциклов, квадроциклов, снегоходов, мотороллеров, мопедов и мотоколясок вместе взятых*.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

БАЙКИ ПРО

ВЛАДИМИР О ТОМ, КАК УСТРОЕН МОТОСПОРТ В РОССИИ И ЗА ГРАНИЦЕЙ:

МОТОКРОСС

"В мотоспорте много дисциплин, но среди них можно выделить две самые большие группы: мотокросс (заезды по бездорожью) и "кольцо" – на байках по асфальту. Шоссейно-кольцевые виды мотоспорта требуют бОльших вложений средств как со стороны организаторов (построить трассу с твердым покрытием – дорогое удовольствие), так и со стороны участников (спортбайки стоят значительно дороже кроссовых мотоциклов). В России у любителей мотоспорта денег не так много, поэтому у нас мотокросс развит лучше, чем "шоссе", тем более что бездорожья у нас, прямо скажем, немало. У нас даже есть российский гонщик мирового уровня – Евгений Бобрышев. В 2010 году он попал в десятку сильнейших гонщиков чемпионата мира по мотокроссу. Я начал свою спортивную карьеру на бездорожье по этой же причине – с 15 до 19 лет я участвовал в кроссовых чемпионатах России".

ВЛАДИМИР ЛЕОНОВ
Родился: 26.04.1987
Рост: 178 см
Вес: 74 кг
С 2006 по 2010 год ездил за команду Vector Racing. Сейчас представляет команду Yakhnich Motorsport.

*По данным ГИБДД МВД России за 2010 год.

СУПЕРБАЙК И MOTO GP

В шоссейно-кольцевом мотоспорте есть два главных события: чемпионат мира по супербайку (World Superbike) и чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам (Moto GP). Первый проводится на мотоциклах, созданных на базе серийных моделей, во втором ездят так называемые прототипы — байки, которые делают специально под пилота и под регламент чемпионата в количестве нескольких штук. Если сравнивать два чемпионата, Moto GP круче — это аналог автомобильной "Формулы-1". Я заработал свое первое очко на ЧМ по супербайку в 2007 году в классе Суперсток 600 на этапе в Брэндс Хэтч. В Moto GP я отъездил сезон 2009 года в классе GP250 (250 куб. см), причем на этапе в Ле-Мане попал в первую десятку. В 2010 году я вновь начинал сезон в Moto GP, но из-за травмы, полученной на первом же этапе, не смог его закончить. В этом году я участвовал в 6 этапе чемпионата World Superbike в классе Суперспорт по wild card (по приглашению организаторов и без участия в квалификации), а в 2012 году в том же классе я буду уже полноправным участником чемпионата мира.

ТЕХНИКА

Сейчас в ЧМ по супербайку принимают участие 7 производителей мототехники: "японская четверка" — Honda, Yamaha, Suzuki и Kawasaki, итальянцы Ducati и Aprillia, а также BMW. Мотоцикл класса Супербайк стоит 150–200 тыс. долларов, байк класса Moto GP — под 2 млн долларов. При этом по интриге и накалу страстей World Superbike и Moto GP отличаются не так сильно. Средняя скорость в классе Moto GP — около 175 км/ч, а в классе Супербайк — 150 км/ч. У меня сейчас Yamaha R6, и я отъездил на ней весь сезон в открытом чемпионате Италии в классе Суперсток 600. На таком же мотоцикле я буду участвовать в 2012 году в чемпионате мира по супербайку.

КОМАНДА

Сейчас я в команде Yakhnich Motorsport, которая названа по фамилии одного из владельцев — бизнесмена Александра Яхнича. На российских командах заработать сложно, поэтому ими владеют в основном обеспеченные люди — в качестве хобби. Команда дает мне мотоциклы, механиков, возит на тренировки и соревнования. Кроме того, тут мне платят зарплату. Размер своей получки не скажу, но за границей гонщики моего уровня получают около 200 000 евро в год. А теперь представь себе общий размер расходов на команду с учетом того, что в Yakhnich Motorsport 5 мотогонщиков — 2 женщины и 3 мужчины. Руководство команды, исходя из своих финансовых возможностей и моих спортивных показателей, решает, где и как я буду соревноваться. Например, в Moto GP я попал потому, что меня решился отправить туда руководитель моей предыдущей команды "Vector Racing Team" Владимир Трущенков, а сейчас владельцы Yakhnich Motorsport решили, что мне место на World Superbike.

ТРЕНИРОВКИ

Российские мотогонщики могут готовиться к серьезным чемпионатам только за границей. Ездить в Германию, Испанию или Италию — дорогое удовольствие. Только за трассу команда платит по 300–400 евро за гонщика в день, а еще нужно покупать шины, оплачивать доставку техники, гостиницы, амортизацию байков. Например, резины в день уходит три комплекта, так как накручиваешь по 300 км за тренировку. Набегает порядком — одному покататься в выходные стоит 5 тыс. евро. Поэтому до недавнего времени я тренировался мало, и только этой зимой у меня появилась возможность поездить побольше: мы прожили почти два месяца в Испании, и там я катался каждый выходной. В России выручают велик и кроссовый мотоцикл — на них у нас можно тренироваться круглый год.

ТРАССЫ

Главный рынок для производителей мотоциклов — это Европа, поэтому почти все этапы Moto GP и чемпионата мира по супербайку проводят в Старом Свете. В России трассы для мотогонок мирового уровня до сих пор не было, однако к лету 2012 года под Волоколамском обещают достроить кольцо Moscow Raceway, которое будет регулярно принимать один из этапов ЧМ по супербайку. Если это случится, уровень российских шоссейных мотогонщиков наверняка резко повысится.

Чувство такта

- Владимир ездит на этом байке. Аэродинамический обвес такой же, как у серийной модели. Отсутствуют зеркала заднего вида, оптика, крепеж для номеров, звуковой сигнал, крепеж для багажной сетки, подножки и ручки для пассажира.
- Замена серийных сцепления и трансмиссии запрещены, однако установлена разрешенная регламентом система "квик-шифт", которая позволяет переключать передачи, не выжимая сцепление.
- Цилиндры, поршни, кольца, форсунки, коленвал и распредвал такие же, как у серийного байка. Модифицированы электронные "мозги" двигателя, установлена гоночная проводка, новые системы впуска и выпуска, радиатор повышенной производительности. В результате движок работает на бензине с октановым числом выше 100 и на динамометрическом стенде выдает 140 л. с., а не 105, как у стоковых моделей. Объем двигателя — 600 куб. см.
- Рама серийная

ВЛАДИМИР СОВЕТУЕТ, КАК НЕ УДАРИТЬ В ГРЯЗЬ ЛИЦОМ НА ГОНОЧНОМ ТРЕКЕ:

ПЕРЕД ГОНКОЙ

1 Подумай

За несколько дней до гонки я мысленно прохожу всю трассу вплоть до каждого поворота. Если для меня трек новый, я сажусь за Playstation и катаюсь по нему в виртуальной реальности. Перед этапом я прокручиваю в голове разные ситуации, которые могут возникнуть на трассе: какими могут быть результаты квалификации, кто где будет стоять на решетке, кто меня может закрыть, кого обгонять на первой перекладке.

2 Разомнись

Перед тем, как выехать на старт, обязательно делаю растяжку и разогреваюсь на велотренажере в течение как минимум 10 минут. Это одновременно и физическая, и психологическая подготовка — пока кручу педали, внутренне собираюсь и перехожу в состояние "повышенной боевой готовности". Тренажер вожу с собой.

НА ТРАССЕ

1 Смотри в оба

Главный принцип езды на любой колесной технике — куда смотрю, туда и еду. На мотоцикле стоит засмотреться на столб, и ты уже в него врезался. Однако на треке я не только черчу глазами траекторию перед байком, но и посматриваю на следующие повороты — на скорости под 200 км/ч я буду там через пару секунд.

2 Скользи

В пологом повороте байк на "держаке" (оба колеса сохраняют сцепление с покрытием. — **МН**) едет быстрее, чем в скольжении. Но некоторые — крутые — шпильки быстрее проходить боком. Благодаря заносу заднего колеса мотоцикл после прохождения апекса ("верхней" точки поворота. — **МН**) сразу оказывается на разгонной траектории.

3 ФАКТА ИЗ БИОГРАФИИ ВЛАДИМИРА ЛЕОНОВА, НЕСМОТРЯ НА КОТОРЫЕ ОН ПОПАЛ В ШОССЕЙНО-КОЛЬЦЕВЫЕ МОТОГОНКИ

Делал себя сам

У меня никогда не было тренера. На мотоцикл меня посадил отец. Он занимался со школы мотокроссом. Его даже хотели взять в команду ЦСКА, но в военкомате перепутали документы, и ему пришлось ехать служить в обычную часть. В результате он так и не стал профессиональным спортсменом.

Во дворе "дрова"

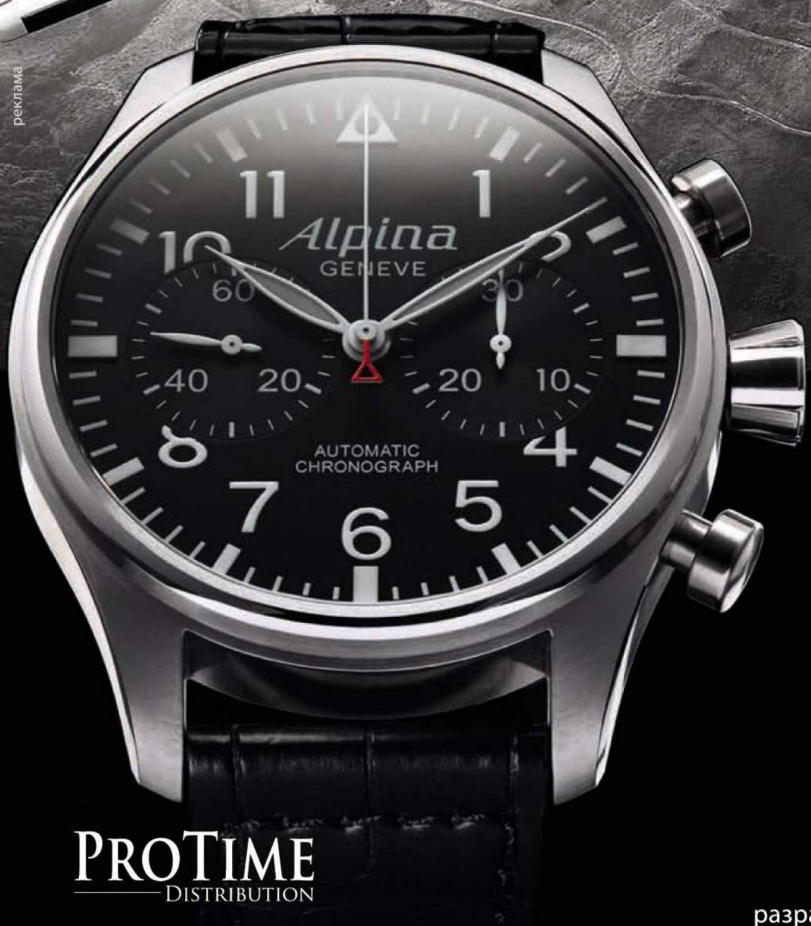
До пятнадцати лет у меня не было настоящего спортивного мотоцикла, и на соревнования я толком не ездил. Первый мотик отец сделал из велосипеда, когда мне было пять лет. Потом у меня был еще один велик с мотором Дб, затем переделанный мопед с ковровским движком и "чезет" со 125-кубовым двигателем.

Поздно начал

Я пришел в шоссейно-кольцевые гонки достаточно поздно — в 19 лет. В Европе родители отдают детей в секцию заниматься шоссейными мотогонками, как у нас на фигурное катание, — с 5 лет. К 20 годам у таких спортсменов уже по 10 лет опыта участия в гонках по асфальту. ■

Мотоциклы для шоссейно-кольцевых мотогонок (ШКМГ) делятся классы в зависимости от объема двигателя. Все значимые национальные чемпионаты по ШКМГ построены на классах из ЧМ по супербайку (и незначимые, вроде российского, тоже): собственно Супербайк (двигатели объемом от 750 до 1200 куб. см) и Суперспорт (от 400 до 750 куб. см). Основные классы дублируют два дополнительных: Суперсток 1000 и Суперсток 600, в которые допускают серийные мотоциклы с минимальными изменениями в конструкции. В Moto GP три класса — Moto GP (мотоциклы с двигателем объемом до 800 куб. см), Moto2 (до 600 куб. см) и GP125 (до 125 куб. см).

реклама



Alpina
GENEVE

КОЛЛЕКЦИЯ AVIATION

Alpina представляет
лимитированную серию Startimer Pilot,
разработанную совместно с Cessna Aircraft и PrivatAir.

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA • www.alpina-watches.com

PROTIME
DISTRIBUTION

эксклюзивный дистрибьютор в России
тел.: (495) 926 0700; www.protime-distribution.com

Нашествие чужих

В твоем теле живут мириады бактерий. Не волнуйся, большинство из них пришли в твой организм с миром. Тебе нужно лишь немного помочь им. Ну и прогнать тех, кто явно намерен устроить внутри тебя какую-то гнусность.

ТЕКСТ: ДЖОН ЭКСВОРТИ, ИВАН ГЛУШКОВ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Смерть захватчикам!

Мы пришли с миром!

1. ВЫШИБАЛА

Обеспечивает “фейс-контроль” в твоих внутренностях

Живущие в пищеварительном тракте человека с доисторических времен, Lactobacillus plantarum, делают большое и важное дело. Как чеснок вампиров, они отпугивают болезнетворные бактерии, не давая им поселиться в твоем животе и привести кишечник в расстройство.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! Соленые огурцы и помидоры, квашеная капуста укрепят силы вышибал, но знай, что тяжелые тренировки и стресс от физической нагрузки сокращают их ряды. Добавь в протеиновый коктейль немного черной смородины. Эти ягоды снижают стресс от фитнеса за счет содержащихся в них антиоксидантов.

2. ЗАЩИТНИК ПУЗА

Остановит приступы голода в 3 часа дня

Еще одни живущие в пищеварительном тракте бактерии, Helicobacter pylori, развиваются с твоего детства и помогают поддерживать здоровый вес на протяжении всей жизни, контролируя гормоны, отвечающие за чувство голода.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! Съедай по 1 яблоку каждый день. Эти фрукты вырабатывают в желудке молочную кислоту, в которой не выживает большинство вредных бактерий, но которую обожают Helicobacter pylori. Однако держи H. pylori в рамках, они могут пойти против тебя и стать причиной язвы желудка. Приготовь на завтрак яичницу со шпинатом: нитраты из этих зеленых листьев уплотняют стенки желудка, защищая его от избытка молочной кислоты.

3. ГОЛОВОЧЕС

Любит душ, горячие ванны и бассейны

Живущая в теплой воде бактерия Pseudomonas aeruginosa забирается под кожу черепа через поры волосяных фолликулов, вызывая инфекцию, сопровождаемую зудом и болью в пораженных участках.

УНИЧТОЖЬ ИХ! Не хочешь напяливать шапочку для купания каждый раз, когда принимаешь ванну? Отрази вторжение чесальщика бутербродом с курицей или лососем и яйцами. Большое количество белка необходимо фолликулам, чтобы быть здоровыми и эффективно бороться с инородными телами. Не забудь еще про жирные кислоты, которые абсолютно необходимы для здоровой кожи головы. В этом тебе помогут 4 банки консервированного тунца или 4 средних авокадо в неделю. Больше не надо.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ПИТЕР КРОУТЕР, DEBUT ART

4. IБАКТЕРИЯ

Высокотехнологичное простейшее

Вредные бактерии могут таиться в самых неожиданных местах. Вот, например, Corynebacterium minutissimum, вызывающая сыпь, очень любит жить на тачскринах телефонов и планшетных компьютеров. **УНИЧТОЖЬ ИХ!** Странно, но никто до сих пор не разработал бесплатного приложения, борющегося с этими микробами. Зато многие компании производят чехлы для телефонов и планшетников с антибактериальным покрытием, которое гарантированно останавливает размножение бактерий. И старайся не тереть руки (на которых этих бактерий тоже приличное количество) друг о друга, когда сушишь их после мытья — это может снизить популяцию бактерий на 37%.

5. БЛАГОРОДНЫЙ НЕГОДЯЙ

Хорошая плохая бактерия

Бактерия Escherichia coli считается причиной десятков тысяч инфекционных заболеваний ежегодно. Но она доставляет нам проблемы, только когда находит способ покинуть толстую кишку и мутировать в болезнетворный штамм. В норме она вполне себе полезна для жизни и обеспечивает организм витамином K, который поддерживает здоровье артерий, предотвращая сердечные приступы. **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!** Чтобы держать в узде эту частенько мелькающую в заголовках новостей бактерию, включи в свой рацион бобовые пять раз в неделю. Клетчатка бобов не расщепляется, а движется в толстую кишку, где E. coli могут пировать на ней и продолжать нормальный цикл размножения. Наиболее богата клетчаткой черная фасоль, потом идет лимская, или луновидная и только потом — привычная нам обычная красная. Бобовые не только держат бактерии под контролем, но и ограничивают своей клетчаткой твой послеобеденный аппетит, а также повышают эффективность усвоения питательных веществ организмом.

6. НАРЫВАЮЩИЙСЯ

Поедает молодость твоей кожи

Чаще всего фурункулы и прыщи вызваны бактерией Staphylococcus aureus, которая живет на коже большинства людей. Прыщи — это, конечно, малоприятно, но, проникнув через поврежденную кожу внутрь тела, эта бактерия может вызвать более серьезные заболевания: пневмонию и менингит. **УНИЧТОЖЬ ИХ!** Утопи эту живность в море. Природный антибиотик дермицидин, токсичный для этих бактерий, содержится в человеческом поте. Хотя бы раз в неделю включай в тренировку высокоинтенсивные упражнения, стараясь работать на 85% от максимума возможностей. И всегда пользуйся чистым полотенцем.

7. МИКРОБ-ОБЖОРА

Живет в кисломолочных продуктах

Бактерии Bifidobacterium animalis населяют содержимое банок с йогуртом, бутылок с кефиром, простоквашей, ряженкой и прочими подобными продуктами. Они сокращают время прохода пищи по толстой кишке на 21%. Пища не застаивается, не происходит образование лишних газов — ты с меньшей вероятностью познаешь проблему под кодовым названием “Пир духа”. **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!** Подкорми бактерии, например, бананом — съешь его после обеда. А на сам обед отлично пойдет паста с артишоками и чесноком. Все эти продукты богаты фруктоолигосахаридами — Bifidobacterium animalis обожает этот вид углеводов и ест их с удовольствием, после чего с не меньшим удовольствием размножается. А с ростом популяции увеличиваются твои шансы на нормальное пищеварение. ■

Есть кто дома?

Во всем должен быть смысл. “Давай возьмем котенка, ведь он такой пушистый”, — это ерунда какая-то. Домашнее животное должно приносить пользу и как минимум снимать стресс, а не быть его источником. MH разбирается, какой из зверей лучше справляется с поставленной задачей.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

КОНТАКТ С ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ — не что иное, как антистрессовая терапия. Тех же попугаев прописывают пациентам с симптомами депрессии — для обнадеживающего общения. Есть кто-то получше попугаев? Соблюдая презумпцию невиновности, в этом рейтинге мы начислили каждой твари сразу по 10 баллов — просто за то, что они есть и готовы скрасить твой досуг. Но за каждое причиненное неудобство и несоответствие ожиданиям владельца — долой очки. Получилось вот что.

ИГУАНА

● **Активность** Игуана с удовольствием шляется по квартире — и за ней интересно наблюдать, но если не уследишь, она может учинить разгром или пропасть в какой-нибудь щели под шкафом. И помни: **все рептилии переносят сальмонеллез, поэтому не прогуливай игуану по кухонному столу,** а подержав ее, не облизывай руки.

● **Общительность** С годами ящер привыкает к хозяину и даже может проявлять знаки внимания: залипает на коленях, сидит на плече, просто тыкается носом, ничего не прося. Хоть какая-то отдача.

● **Обучаемость** Дрессировка игуаны неэффективна, вот так. *–1*

● **Обслуживание** Корм — салаты, овощи, фрукты (животный белок ее убьет). Для игуаны (взрослая рептилия достигает 1,5 м в длину) нужен очень большой и, как следствие, дорогой террариум. *–1*

● **Ущерб дому** Может сожрать любимый цветок или оборвать шторы в надежде дотянуться до карниза. *–1*

● **Запах / аллергия** На запах никто особенно не жалуется. Аллергия встречается редко.

● **Клиника** Ветеринарное обслуживание экзотических животных — дело затратное. Пока взрослеют и приспосабливаются к новому жилищу, много болеют. *–1*

● **Живет** До 20 лет.

В итоге 6 баллов

Кошка

● **Активность** Никак не зависит от твоих желаний. Впрочем, если попадется вменяемый кот, выгуливай его хоть на поводке.

● **Общительность** Коммуникабельные твари. Более того, независимые исследования приходят к единому заключению: **у хозяев кошек в тот момент, когда они просто сидят и гладят свою киску, действительно успокаивается пульс и снижается давление.** Этому даже название придумали: фелинотерапия.

● **Обучаемость** Кошка, конечно, не будет делать того, чего не хочет. Но Куклачев-то знает секрет, как ее заставить.

● **Обслуживание** Корм сухой, корм несухой, наполнитель для туалета, пара игрушек — при бюджетном, но не дворовом содержании кошка обходится в 20 000 руб. в год. Умножь на срок ее жизни — и получишь подержанный автомобиль. *–1*

● **Ущерб дому** Ты купил ей когтеточку, а она додрала диван и переключилась на обои. Дрянь. *–1*

● **Запах / аллергия** Что бы там ни говорили, а кошачий туалет повонивает. И 15% человечества знакомы с аллергией на кошек. *–1*

● **Клиника** Вакцинация, кастрация, стерилизация, накладывание швов после прыжка с балкона… И все за деньги. *–1*

● **Живет** В среднем 14 лет.

В итоге 6 баллов

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

Реклама

MAESTRO MOON PHASE

Автоматический механизм
Фаза Луны, дата
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремень из кожи теленка, классическая застежка

www.raymond-weil.com

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

Есть кто дома?

Хомяк

- **Активность** Охотно живет своей жизнью. Чем больше ты наделаешь в клетке лестниц, переходов, беговых колес и прочих тренажеров, тем здоровее будет у хомяка сердце.
- **Общительность** Идет на руки, карабкается по одежде, выдерживает фактически любые манипуляции и падения, ест с ладони и т.д. Соответствует всем представлениям о ручном звере.
- **Обучаемость** Будет прибегать на зов. Может научиться показывать бег в колесе по требованию. Отлично катается по полу в хомячьем шаре.
- **Обслуживание** Неприхотлив. Маленькую клетку нужно регулярно чистить. Еда — комбикорм и подкормка продуктами со стола. Да он вообще всеяден.
- **Ущерб дому** Если убежит, обязательно что-нибудь сгрызет (от мебели до обуви) или сдохнет за плинтусом и насмердит. Но это если убежит.
- **Запах / аллергия** От клетки несет не очень сильно, если за ней следить. Аллергия — само собой. *–1*
- **Клиника** Болеет, не без этого, но гораздо больше страдает от себе подобных. Хомяки адски дерутся друг с другом, и найти утром Борю без глаза и с рваной щекой — обычное дело. *–1*
- **Живет** 2–3 года *–1*

В итоге 7 баллов

Черепаха

- **Активность** Бегать за небольшой сухопутной черепахой ты будешь, только если нажрешься галлюциногенов. Ну и еще она отлично бодается со своим отражением в зеркале. *–1*
- **Общительность** Черепаха будет узнавать тебя, позволит брать себя и станет есть с рук. Но и только — **никогда она не придет и не уткнется мордой в ногу: дескать, почеши меня за ухом.** *–1*
- **Обучаемость** Ее можно приучить разве что гонять небольшой яркий мяч. Будет медленный, но все-таки футбол. Мы к такому в России привыкли. *–1*
- **Обслуживание** Без террариума черепаха рано или поздно убьется, так что будь добр, обеспечь ей помещение и держи его в идеальных условиях согласно инструкции. Летом выпускай на газон. В плане кормежки ты имеешь дело с истинным вегетарианцем, не требующим заморских трав.
- **Ущерб дому** Никакого.
- **Запах / аллергия** Если у тебя аллергия на животных, то может быть и аллергия на черепаху, а может и не быть. При добросовестном уходе не воняет.
- **Клиника** Может и заболеть, как любой другой зверь, но разорять тебя на лекарства не собирается.
- **Живет** До 30 лет.

В итоге 7 баллов

СОБАКА

- **Активность** Единственный зверь в рейтинге, который способен заставить тебя больше двигаться. Километр утром, километр вечером — и ты уже приблизился к рекомендуемой норме в 10 000 шагов в день.
- **Общительность** Продвинутая. Благодаря этому, как сообщает журнал Psychosomatic Medicine, **у хозяев собак ниже уровень тревожности, тише пульс в спокойном состоянии, меньше мышечная напряженность, они лучше справляются со стрессом.**
- **Обучаемость** Да хоть пиво из холодильника будет приносить. Но не больше двух бутылок в день, не забыл?
- **Обслуживание** Еда, стрижка (если требуется), много воспитательной работы, ежедневные прогулки. А еще помыть и зубы почистить.
- **Ущерб дому** Непредсказуемый: обгрызенный косяк, разметанное помойное ведро, одинокий вой в течение дня (соседи скажут спасибо), съеденный ботинок. *–1*
- **Запах / аллергия** И то и другое может быть проблемой. *–1*
- **Клиника** Городская ветеринария живет во многом за счет собак и кошек, так что любую проблему — будь то болезнь или раны после драки — можно решить в любое время суток за вознаграждение. Но собак хотя бы не надо кастрировать.
- **Живет** 7–17 лет.

В итоге 8 баллов

ВЫБОР MEN'S HEALTH

Steinmeyer

Если больше всего на свете ты ценишь свободу - значит конструкторы часов **Steinmeyer** создавали их специально для тебя!

Steinmeyer - это немецкие часы повышенной прочности для людей, любящих спорт и активный отдых. Корпус часов изготовлен из высоколегированной стали и имеет матовое черное PVD-покрытие. В часах установлено ударопрочное минеральное стекло. Ремешок изготовлен из эластичного синтетического каучука, который легко чистить от загрязнений после активных занятий спортом или путешествий.

Каждая коллекция **Steinmeyer** посвящена определенному виду спорта, пиктограмма которой в виде гравировки нанесена на заднюю крышку часов.

Водонепроницаемость представленных часов: 10 АТМ.

Гарантия на все часы **Steinmeyer** составляет **5 лет** и распространяется также на элемент питания.

Стоимость представленной модели: 4 500 руб. *

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

Москва: Салон часов «3-15», Ул. Арбат, д.9, ТРЦ "Золотой Вавилон", ТОЦ «Домодедовский», ТЦ «Мосмарт», Дмитровское шоссе, д. 116, ТЦ «Мосмарт», 47 км МКАД, ТРЦ «Галион», ш. Энтузиастов, 54А, ТЦ «Мосмарт», Ярославское шоссе, д. 54, СТЦ МЕГА Белая дача, ТРЦ «Капитолий» (Ашан-Сити), Севастопольский пр-т, д. 11Е, МТК "Европарк", ТРЦ "Филион", ТРЦ "Спектр"; **Санкт-Петербург**: СТЦ МЕГА Парнас, ТРЦ «Галерея»; **Нижний Новгород**: ТЦ «Фантастика», ТЦ «Шоколад»; **Новосибирск**: СТЦ МЕГА, ТЦ «Аура»; **Красноярск**: ТЦ «Июнь», ТЦ «Планета»; **Омск**: СТЦ МЕГА; **Челябинск**: ТРЦ «Куба», ТРЦ "Горки"; **Екатеринбург**: ТРЦ «Парк Хаус», ТРЦ «Карнавал»; **Волгоград**: ТРЦ «Парк Хаус»; **Самара**: ТРК «Космопорт», ТРК «ВиваЛэнд», ТРЦ «Парк Хаус»; **Краснодар**: салон «Точное время», ул. Красная, д. 145, ТРЦ «Галерея», ТРЦ «Красная площадь», СТЦ МЕГА Адыгея; **Ростов-на-Дону**: ТРЦ «Золотой Вавилон», СТЦ МЕГА, г. Аксай; **Казань**: ТРК «Парк Хаус», ТРЦ «Кольцо»; **Тольятти**: ТРЦ «Парк Хаус»; **Саратов**: ТРЦ "Триумф".

www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ун-г «Вешняки», ул. Вешняковская, д. 18; **Астрахань**: Салон часов, ул. Боевая, д. 25, ТЦ «Алимпик»; **Владимир**: «Твое время», ТЦ «Гранд», Октябрьский пр., д 10; **Иваново**: «Золотое время», пр-т Ленина, д. 21; **Киров**: «Остров сокровищ», ТЦ «Jam Молл», ул. Горького, д. 4; **Саратов**: «Точное время», Советская ул., д. 64/70; **Сочи**: «Мир часов», Навагинская ул., д. 14; **Ярославль**: «Хронос», ул. Свободы, д. 30

*рекомендуемая розничная стоимость

Есть кто дома?

ВЫБОР MEN'S HEALTH

ПОПУГАЙ

● **Активность** Рядовой волнистый попугай — птица шумная. Орет и просто щебечет, бьет в свой колокол, ругается с зеркалом — в общем, живет здоровой фоновой жизнью.

● **Общительность** Когда окончательно приручен — сидит на хозяине, ест с рук, летает по квартире и возвращается восвояси. Правда, во время полета может отъесть лак с бабушкиного комода и отправиться в ад.

● **Обучаемость** Научить разговаривать можно абсолютно любого попугая. Исчерпывающую инструкцию ищи в сентябрьском МН и на сайте MHealth.ru.

● **Обслуживание** Ежедневная уборка клетки, генуборка раз в месяц, раз в квартал — тотальная чистка и дезинфекция. Покупной корм + объедки со стола для полноты рациона.

● **Ущерб дому** Минимальный.

● **Запах / аллергия** Сам маленький, пахнет невыразительно, особенно при должном уходе. Но аллергия на пух и перхоть попугая — обычное дело. *–1*

● **Клиника** Не самый здоровый в доме. **Страдает от поносов, подхватывает инфекции, простужается.** Любит чем-нибудь отравиться и сдохнуть. *–1*

● **Живет** 8–15 лет.

В итоге 8 баллов

Крыса

● **Активность** Живой зверь. Катается на плече, как пиратский попугай, заставляет ловить себя, удаляясь под кровать.

● **Общительность** Нормальная крыса быстро привыкает к хозяину, признает его, начинает требовать общения и ест с рук. В целом с ней можно обсудить предвыборную мышиную возню.

● **Обучаемость** Продвинутая. **Постараешься — и крыса будет приходить на зов, стоять на задних лапках, сама возвращаться на положенное место.**

● **Обслуживание** Крыса, как ты понимаешь, всеядна, но в ее рационе, как и в твоем, должны быть белки, жиры и углеводы. Можно заменить разносолы комбикормом. 30 г в день — норма для здоровой особи.

● **Ущерб дому** Оставленная без оков и без свидетелей, грызет вещи. Провода, мебель, занавески — все в труху! *–1*

● **Запах / аллергия** Самки попахивают меньше самцов, но в любом случае залог свежего духа — ежедневно убирать в клетке, раз в две недели мыть ее и дезинфицировать. Крысиная шкура — аллерген. *–1*

● **Клиника** Здоровье не отменное: можешь обнаружить у нее пневмонию, больные почки и нередко рак молочной железы. *–1*

● **Живет** 2–3 года. *–1*

В итоге 6 баллов

Рыбки

● **Активность** Плавают туда-сюда — и за это мы их любим. В одном научном эксперименте одним пациентам давали понаблюдать за рыбками перед стоматологической операцией, а другим — нет. У первых давление и мышечное напряжение были стабильно ниже, уровень тревоги — тоже.

● **Общительность** Молчат как рыбы. *–1*

● **Обучаемость** Есть примеры того, как золотых рыбок натаскивали забивать мячи в подводные ворота и делать змейку между препятствиями. Но зачем?

● **Обслуживание** Поддерживать аквасистему в норме — задача, требующая самоотречения. Можно нанять обученных людей, один выезд — от 1500 руб. (в месяц требуется минимум два визита). *–1*

● **Ущерб дому** Отсутствует (ты же не собираешься расколотить 700-литровый аквариум?).

● **Запах / аллергия** Ни того, ни другого, если не пускать аквариумную жизнь на самотек. У хозяев случается аллергия на сухой корм, но его легко заменить.

● **Клиника** С готовностью дохнут, если не уследил за водным хозяйством. *–1*

● **Живет** От года до 30 лет.

В итоге 7 баллов ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

ROAMER
OF SWITZERLAND

SINCE 1888 ROAMER OF SWITZERLAND

Произведено в Швейцарии
Механизм Ronda 5030 D
Кварцевый хронограф
Диаметр 44 мм
Сапфировое стекло
Водозащита до 3 ATM
Корпус из стали 316L
РРЦ 16706 руб.

реклама

Официальный дистрибьютор в России компания "Авента" (495)912-2541

Москва: Бутик "Тайм Авеню" 621-9633, ТЦ "Капитолий" 641-1281, ТЦ "Золотой Вавилон" (499)270-5721, ТЦ "Галерея Водолей" 393-6834 доб 241, ТОЦ "Олимпик-Плаза" 797-5827, АТРИУМ 937-6205, ТРЦ "Европейский" 225-7354. ун-г "Московский" "Мир Времени" 604-5990. ТДЦ "Китай Город" 665-3535. ТРЦ "БУМ" 783-3681. "Часы" Н. Арбат 15 (495)517-4345. **М/О: Одинцовский р-н пос. Горки:** "Мир Времени" (916)676-7141. **Реутов:** ТРЦ "Рио" (926)520-9833. **Щелково:** ТЦ "Ладья" 8(926)748-1274. **С.-Петербург:** "Часы" ул. Садовая 38. **Уфа:** м-н "Часы" 273-4441. **Кемерово:** ТРК "Лапландия" 345-277, ТРК "Променад" 346-768. **Нижний Новгород:** салон "Женева" 421-6114. **Тюмень:** ТРЦ "Гудвин" (3452)790-574, "Женева" (3425)297-203, ТРЦ "Калинка" (3452)646-127. **Самара:** ТЦ "Парк Хаус" (846)372-2464. **Дзержинск:** салон "Женева" (8313)264-406. **Ярославль:** салон "Стрелка" (4852)725-145. **Кострома:** "Аметист" (4942)472-700. **Тула:** "Мир Часов" 311-1819. **Рязань:** "Лорд" (920)970-4793. **Орёл:** "Лорд" (920)819-6967. **Архангельск:** ТРК "Атриум", ТЦ "ЦУМ", ТРК "Марс" (911)575-3686. **Нижневартовск:** ТЦ "Ланкорд" салон "Часы-Н" (904)483-5244. **Нижегородская обл:** Кстовский р-н, д. Федякова ТЦ "Мега" салон "Женева" (831)421-6555. **Магнитогорск:** "Женева" 8(3519)234-675. **Екатеринбург:** "Студия Времени" 8(343)376-6530. **Воронеж:** "Ле Локль" 8(473)255-6718. **Ставрополь:** ТЦ "ЦУМ" (865)226-0357.

www.timeavenue.ru

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

600

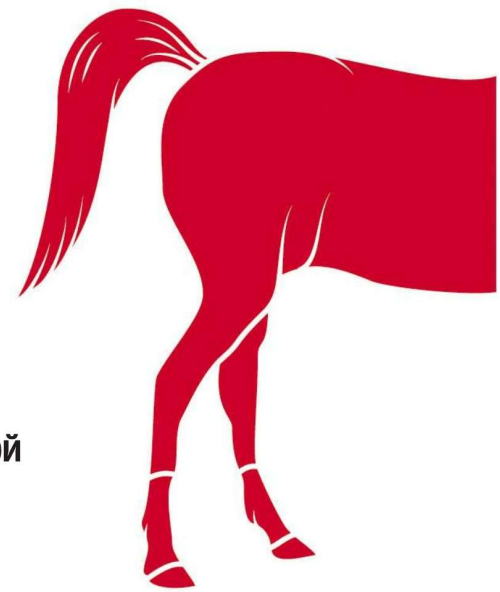
МИЛЛИОНОВ ДОМАШНИХ КОШЕК ПРОЖИВАЮТ НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ. КАКОЕ ЖИВОТНОЕ НУЖНО ИМЕННО ТЕБЕ — НА СТР. 100

СЕКС

НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ ТОЛЬКО В 35% СЛУЧАЕВ РАЗВИВАЕТСЯ В ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. КАК НАЧАТЬ ОТНОШЕНИЯ БЕЗ ОШИБОК — НА СТР. 78

1/2

ЛОШАДИНОЙ СИЛЫ БЫЛА МОЩНОСТЬ У ПЕРВОГО МОТОЦИКЛА. О ТОМ, КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БОЛЕЕ МОЩНОЙ ДВУХКОЛЕСНОЙ ТЕХНИКОЙ, ТЕБЕ РАССКАЖЕТ ГЛАВНЫЙ РОССИЙСКИЙ ШОССЕЙНЫЙ МОТОГОНЩИК НА СТР. 94

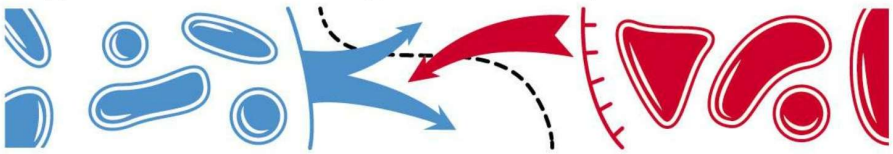


MOYEU

НА СТАРОФРАНЦУЗСКОМ — “ЖЕЛТОК”. ПО ОДНОЙ ИЗ ВЕРСИЙ, “МАЙОНЕЗ” ПРОИСХОДИТ ИМЕННО ОТ ЭТОГО СЛОВА. КАК ПРИГОТОВИТЬ МАЙОНЕЗ САМОМУ И ЗАПРАВИТЬ ИМ САЛАТ “ОЛИВЬЕ” — ЧИТАЙ НА СТР. 82

100 000 000 000 000

БАКТЕРИЙ ЖИВЕТ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ. КАК РАСПОЗНАТЬ СРЕДИ ВСЕХ ЭТИХ БАКТЕРИЙ ДРУЗЕЙ И ВРАГОВ, НАПИСАНО НА СТР. 98



77%

НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ РИСК РАННЕГО ОБЛЫСЕНИЯ У КУРИЛЬЩИКОВ. ФАКТЫ И МИФЫ О СНИЖЕНИИ ВРЕДА ОТ ТАБАКА — НА СТР. 86

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

SONY
make.believe

Cyber-shot

Смотри на мир в деталях!

DSC-WX7

DSC-HX7V

- **Панорама в высоком разрешении** (HR-панорама)
- **AVCHD Full HD-видео**
- **Матрица CMOS Exmor R™ 16 Мп**

www.sony.ru
www.sony.ru/store

Full HD 1080

3D world Created by Sony

ЗАО «Сони Электроникс» – официальный спонсор сборной России по футболу

Все торговые знаки и логотипы являются собственностью соответствующих правообладателей. Товар сертифицирован. Реклама. Фулл Эйч Ди. 3D-мир, созданный Sony. Режим HR-панорама. ЗАО «Сони Электроникс»; ОГРН: 1027700342625; 123103, Москва, Карамышевский проезд, д. 6.

ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК

Родился: 15. 04. 1983

Вес: 104 кг

Рост: 187 см

Достижения: двукратный чемпион мира (2008, 2009), серебряный призер чемпионата мира (2010), двукратный бронзовый призер чемпионата мира (2005, 2007). Обладатель бронзовой медали Олимпийских игр в Солт-Лейк-Сити (2002).

Карьера:
2000–2001 — "Спартак",
2001–2004, 2005–2010 — "Атланта Трэшерз",
2004–2005 — "Ак Барс",
2005 — "Химик",
2010 — н. в. — "Нью-Джерси Дэвилз".

НЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ВСЁ ХОККЕЙ

Эта история похожа на былину. Русский богатырь Илья Ковальчук, большую часть времени бьющийся с заокеанскими монстрами хоккея на их льду, раз в год возвращается в Россию, чтобы набраться сил на родной земле. И у тебя есть уникальная возможность приобщиться к этому процессу.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: МАКС АВДЕЕВ

ИЛЬЯ, В ОТЛИЧИЕ ОТ МУРОМСКОГО ТЕЗКИ, 30 ЛЕТ И 3 ГОДА НА ПЕЧИ НЕ СИДЕЛ. УЖЕ В ПЯТЬ ЛЕТ ОН ВЫШЕЛ НА БОЛЕЕ ХОЛОДНОЕ ПОКРЫТИЕ — ЛЕД — И ЭТО ПРИНЕСЛО ЕМУ НЕПЛОХИЕ ДИВИДЕНДЫ. СЕГОДНЯ КОВАЛЬЧУК — ОДИН ИЗ САМЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ И ИЗВЕСТНЫХ ХОККЕИСТОВ МИРА, НО КАК БЫ НИ МЕНЯЛИСЬ ЕГО СТАТУС И ЗАРПЛАТА, ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ОТПУСКА ВОТ УЖЕ 8 ЛЕТ ИЛЬЯ ПРОВОДИТ ОДИНАКОВО — ТРЕНИРУЯСЬ В МОСКВЕ. В ЭТОМ ГОДУ МЫ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ К ЕГО СЕНТЯБРЬСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

ОКРЕСТНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА ЦСКА — что-то вроде склада: рядом главный офис "Мерседес-Бенц РУС" и все пространство вокруг спорткомплекса занято еще не проданными машинами. Ко входу в манеж идешь через длинный коридор из новеньких "мерсов". Профессионального спортсмена такая "аллея трехлучевых звезд" должна неплохо мотивировать: тяжелые тренировки — прямой путь к таким тачкам. Впрочем, Ковальчук приехал на машине классом повыше: Bentley Continental GT с номером "017" — такой же игровой номер он взял себе в честь Валерия Харламова, бывшего кумиром еще для отца Ильи. Так британский суперкар "породнился" с легендой советского хоккея.

"Цифра 17 преследует меня по жизни, и она уже давно больше, чем просто номер, — говорит Илья. — Например, у меня дочка родилась 1-го числа, а первый сын — 7-го. И мы, конечно, специально ничего не подгадывали, просто так получилось, что Каролина появилась на свет на четыре дня позже назначенного срока, а Филипп, наоборот, чуть раньше. Сейчас дети — мое главное хобби: все свободное время провожу с ними".

Впрочем, хотя сегодня у Ильи и отпуск, он проводит его не с семьей, а с тренером по легкой атлетике. "У нас в хоккее отпуск хороший. Это вам не теннис, где, как мне Сафин рассказывал, на отдых остается только 2 недели в году, а если играешь за сборную — и того меньше. У нас есть 2-3 месяца между сезонами, которые можно посвятить своим делам. В этом году я сначала был в Майами, а потом мы вдвоем с Николь (жена Ильи, бывшая солистка группы "Мираж" Николь Амбразайтис. — **МН**) отправились на Сан Барт — это французские острова в двух часах лета оттуда. Так что отдохнул — готов и поработать".

Сладкая жизнь

"Поработать" — это два-три часа тренировки каждый день, кроме воскресенья. Вот и сейчас звезда мирового хоккея наматывает круги по манежу, под сенью помпезного транспаранта "Главный стратегический потенциал нашей страны — здоровое молодое поколение" /С. Иванов/.

В зале, кроме тренера Александра Трошина, Ильи и его партнера по "Нью-Джерси Дэвилз" Владимира Жаркова, почти и нет никого — так ли уж велик потенциал России? Да и того же Ковальчука, с 18 лет выступающего в Америке, можно ли включать в наш "потенциал"?

Илью такая постановка вопроса обижает: "У меня там работа, а тут — все корни: Тверь, где я вырос, Москва, где у меня куча друзей. Я только тут могу по-настоящему расслабиться, окружить себя близкими людьми, откровенно поговорить. Хоть и дети у меня родились в Штатах, и им там комфортнее, но я хочу, чтобы они тоже приехали в Россию, когда подрастут. Хочу, чтобы увидели, какая на самом деле жизнь, а то в Майями все слишком сладко".

Рассказы Ковальчука о заокеанской жизни звучат, как сценарная заявка

к голливудскому сериалу. “Дом в Атланте я сейчас продаю. Хотя и провел там 10 лет и много чего у меня с этим городом связано, но понимаю, что больше туда не вернусь, ведь и команды там уже нет (клуб “Атланта Трэшерз”, в котором Илья играл до 2010 года, переехал в канадский Виннипег и был переименован в “Виннипег Джетс”. — **МН**). Теперь живу в Нью-Джерси, а лето провожу в Майами, где у нас квартира на острове рядом с Майами-Бич. Рядом живет много русских, в том числе и хоккеисты — Серега Гончар, Паша Буре. Там безопасно, множество детских площадок, школы, теннисные корты, все ездят на электрических гольф-карах вместо обычных машин”.

Цена ошибки

Но это по ту сторону океана — в манеже ЦСКА о пляжах Майами напоминают разве что упражнения, заготовленные на сегодня Трошиным: вот Илья изображает морскую звезду, опираясь об пол только левой ногой и рукой, пока другие рука и нога смотрят в потолок, а вот имитирует движения пловца брассом, лежа на мате.

ХОТЯ МОИ ДЕТИ РОДИЛИСЬ В ШТАТАХ И СЕЙЧАС ИМ ТАМ КОМФОРТНЕЕ, Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОНИ ТОЖЕ ПРИЕХАЛИ В РОССИЮ, КОГДА ПОДРАСТУТ

Все это часть разминки, которой Трошин уделяет очень много времени, и на то есть причины: “Это же не просто спортсмен, который ну травмировался — ну полечился три дня. Это же звезда, миллионер! Тут цена ошибки совсем другая. Если он травму получит на тренировке, он же мне сам башку и оторвет! Поэтому разминка может длиться час, а основная часть — 20 минут”, — поясняет тренер.

Но не надо думать, что “звезда и миллионер” халтурит — он вкалывает изо всех сил, в перерывах обмениваясь шутками с тренером (похоже, насчет отрывания башки тот преувеличил). Снова слово Трошину: “Илья всегда все упражнения, какие есть в плане, делает до конца. Вот недавно на тренировке у него во время выпрыгиваний что-то заболело и я попросил перейти к следующему пункту программы, так он в конце тренировки все равно сам “допрыгал” то, что не доделал за тот подход”.

НА ЗАНЯТИЯ ИНОГДА В 6 УТРА НАДО БЫЛО ВСТАВАТЬ. ЕСЛИ БЫ Я САМ НЕ ХОТЕЛ ИГРАТЬ, Я БЫ ПРОСТО ДОЛГО ТАК НЕ ПРОТЯНУЛ

Бегун и футболист

Александр Трошин, на первый взгляд, человек от хоккея далекий — он тренер СДЮШОР ЦСКА по легкой атлетике, и в послужном списке его подопечных 15 титулов чемпионов России по бегу — но с тех пор, как их с Ильей познакомил агент хоккеиста (сам бывший спортсмен и подопечный Трошина), никому другому Ковальчук свою подготовку не доверяет. А вслед за ним к услугам этого тренера стали обращаться и другие хоккеисты, включая Овечкина.

Если ты привык видеть Ковальчука на коньках и с клюшкой, то эти тренировки другого толка, но именно они дают Илье преимущество на льду.

“Эта программа в первую очередь нацелена на выносливость и скорость, плюс координационные упражнения, которые для хоккеиста в техническом плане имеют определяющее значение, — говорит тренер. — Есть тренировки, просто поддерживающие физические кондиции на определенном уровне, но эта — другая. Она нацелена на то, чтобы поднять возможности хоккеиста, подвести его к сезону в наилучшей форме. Такая тренировка отличается и интенсивностью, и агрессией, и психологией. И именно такая нужна Илье, который на льду всегда берет игру на себя”.

Правда, сейчас на себя ему предстоит брать вес штанги. Ковальчук и Жарков сменяют друг друга на скамье, поднимая от груди 60, 70, 80, 90, 100 кг... Каждый новый подход — это плюс 10 кг. Останавливаются спортсмены на отметке 120 — этот вес остается для них неподъемным.

“Дома у меня тоже есть пара штанг и велотренажер, — говорит Илья. — У нас спортзал с женой на две части поделен: у нее свой велотренажер и еще тренажер для работы на пресс”.

Подходит к концу второй час тренировки, и в плане на сегодня остались только спринтерские забеги на 30-60 м. После отмашки тренера Илья и Владимир срываются с места так, словно и не было до этого изматывающего занятия. “Из Ковальчука мог бы получиться спринтер очень высокого уровня, — глядя на секундомер, говорит Трошин. — Думаю, и в футболе он мог бы хорошо себя проявить. Там, правда, нет игроков, которые весят 100 кг, но если бы Илья занимался футболом, он весил бы меньше — килограммов девяносто — и был бы великолепным нападающим”.

Ковальчук тем временем еще раз мощно промчался мимо. “Приезжайте завтра в Серебряный бор — на песке работать будем”, — приглашает Трошин.

Ковальчук-отец, Ковальчук-сын

“Меня в детстве никто не заставлял изо дня в день заниматься спортом, — вспоминает Илья после тренировки. — Подумай сам: на занятия иногда в 6 утра надо было вставать. Если бы я сам не хотел играть, я бы просто долго так не протянул. Помню, в свое время отец предложил выбирать между футболом и хоккеем — вот я и выбрал. Дочка у меня тоже спортом занимается — ходит на художественную гимнастику, и ей нравится безумно. Для девочки это хороший спорт, помогает развивать фигуру и гибкость. А пацанов, когда подрастут, я бы хотел в теннис отдать (сейчас им полтора и два с половиной года. — **МН**). Они у меня уже оба с ракетками ходят, приучаются. Особенно малой, Тема. Филипп больше в маму пошел — ему музыка нравится. Творческий такой мальчик, а младший — спортивный парень, высокий, конечности длинные. Думаю, толк выйдет”.

Теннис — главный спорт Ильи на отдыхе, и он старается выходить на корт каждый день. В Москве партнером Ковальчука частенько выступает его приятель Марат Сафин, но и в Штатах есть с кем поиграть.

“В этом году в Майами мы с друзьями устроили турнир. Играли многие хоккеисты: Дима Калинин (защитник “СКА”. — **МН**), Антон Волченков (защитник “Нью-Джерси Дэвилз”), Денис Швидкий (форвард немецкого “Крефельда”), Серега Гончар (защитник “Оттава Сенаторз”), Витя Козлов (нападающий “Салават Юлаев”). Вот последнему я и проиграл. А так еще в баскетбол иногда собираемся поиграть, в нарды, футбол посмотреть...”

реклама

* Живи со страстью

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live your passion* with Maxime Manufacture

PROTIME DISTRIBUTION

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

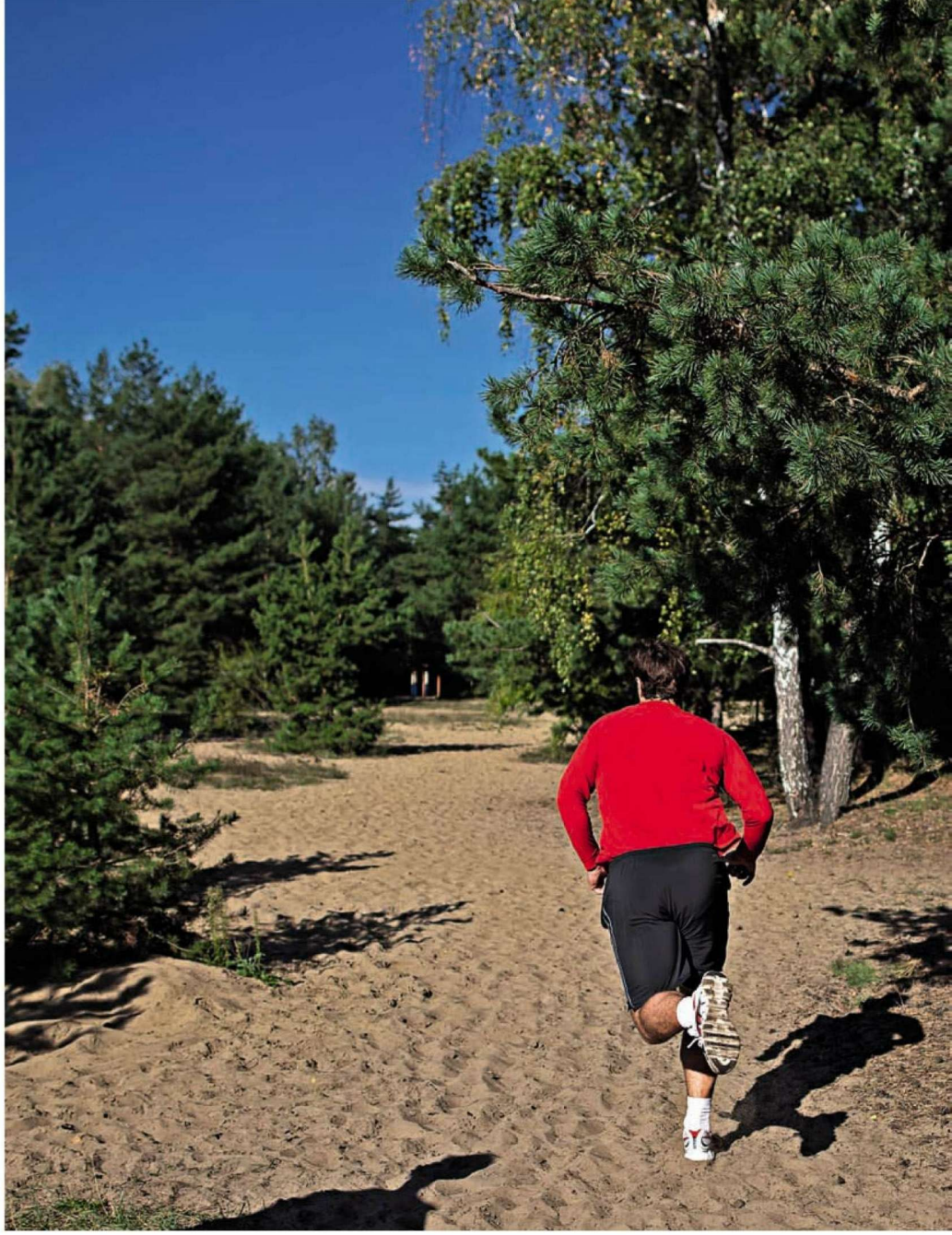
Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел. (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

Телеуроки

Если другой спорт Ковальчук смотрит в качестве отдыха, то хоккей — по работе: перед матчем вся команда обязательно отсматривает игры будущего соперника, а после матча все разбирают видеозапись уже этой игры, чтобы по горячим следам найти свои ошибки.

Точно так же в детстве Ковальчук с отцом тщательно изучал игры их любимого "Спартака": "У папы была большая коллекция видеокассет — Суперсерии-72, -74; матчи "Спартака", когда там Якушев играл, Шадрин, братья Майоровы; записи сборной. Он часто их пересматривал, а я лет с 6-7 к нему присоединился. Может быть, сегодня тот хоккей покажется странным, потому что сейчас и съемки другие, и качество картинки, и скорости, но все равно это очень интересно. Кстати, когда я начинал заниматься хоккеем, папа много чего подсмотрел на этих записях у Харламова и потом передал мне: я пытался повторять какие-то обводки, подпускания шайбы, амплитуды, с которыми Харламов обыгрывал, смены скорости. Это в детском хоккее особенно помогало — там ведь, если чуть лучше катаешься, то уже всех обыгрываешь".

Но актуально ли сейчас учиться у звезд 70-х? "Думаю, Валерий Харламов — один из немногих, кто сегодня смог бы играть в современный хоккей, — считает Ковальчук. — Сейчас, в первую очередь, выше скорость и намного больше контактов. Коньки стали легче, форма — легче, современные клюшки бросают быстрее. Но Харламов умел быстро принимать решения и они были неожиданными, что ста-



ШЕСТЬ ДНЕЙ ОДНОГО ГОДА

Александр Трошин рассказывает, как он день за днем тренирует Илью Ковальчука, закладывая физическую базу на весь сезон.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Занимаемся на глубоком песке, бежим по нему кросс от 30 до 50 минут. Пульс в это время должен быть 140-150 ударов в минуту. После этого — силовые упражнения с блинами (20 и 10 кг): поднимаем их, приседаем с ними на вытянутых руках, вращаем. Все это повышает вязкость мышц, разминает связки и подводит к основной части — метаниям. Это острые упражнения, которые, если делать их без разминки, чреваты травмами. Метания начинаем сначала с большим весом (гиря — 32 кг, блин — 20 кг), потом — с меньшим (блин — 10 кг, камень — 6 кг), чтобы выросла скорость. Кидаем их и вперед, и через голову. Тут очень важна техника: основная энергия броска идет из ног, руки — просто маятник. Это упражнение дает ногам стартовую скорость, которая нужна в хоккее, где приходится взрываться по многу раз за матч.

ВТОРНИК

В этот день у нас тренировка на силу в манеже. Она начинается с разогревочного бега (2 км), хорошей растяжки и потом переходит в работу с весами. Главная часть — тренировка со штангой. Жим лежа начинаем с 60 кг, с каждым следующим подходом повышая вес на 10 кг. Для ориентира: личный рекорд Ильи — 117,5 кг. Затем пуловер и скоростные упражнения, а потом идут приседания, выпрыгивания, прыжки через барьеры — таким образом мы переводим силу в скорость. После чего делаем упражнения на расслабление, метаем медбол, бегаем легким, расслабляющим шагом. В конце занятия у нас спринтерские ускорения — 30-60 метров. Илья пробегает 30 метров за 3,48 секунды. В этом году он свой рекорд не побил, просто показывал то же время, что в прошлом, но если раньше он мог пробежать с таким результатам два раза подряд, то теперь — восемь. То есть у него выросла скоростная выносливость, которая позволяет больше раз за матч максимально ускоряться, — то, что нужно нападающему.

вило в тупик соперников. В той же Канаде до сих пор много прямолинейного хоккея — бей-беги, поэтому, если применяешь что-то необычное, то это и команде помогает создавать моменты, и зрителям нравится".

Осенний марафон

На следующий день очередь применять что-то неординарное за Трошиным: тренировка в Серебряном Бору начинается с кросса по глубокому песку. "Если бы мы в манеже бегали по 10 км, то потом у спортсменов ноги бы неделю болели: идет нагрузка на костный мозг, происходит разрушение красных кровяных телец. Бег по песку дает минимум таких побочных эффектов. К тому же песок укрепляет связки, колени, стопы, спину. А еще, если долго так заниматься, в какой-то момент наступает такое состояние, что вообще не устаешь", — советует тренер.

Судя по лицу Ильи, для него этот момент еще не наступил: кроссовки проваливаются в песок на 1-2 см и видно, что бежать в таких условиях тяжело даже спортсмену, который, по словам тренера, сейчас в лучшей форме, чем когда бы то ни было.

"У Ильи в этом году пульс перед тренировкой — 50 ударов в минуту, это говорит о том, что, если он ляжет, то в спокойном состоянии у него будет 40 ударов. Такой пульс — редкость для человека, чей вес 104-105 кг. Раньше такого у него не было никогда".

На предсезонке в этом году Ковальчук побил сразу несколько своих прошлых рекордов в беге, да и сейчас, по словам тренера, идет на личный рекорд на песке.

СРЕДА

В этот день у нас кросс по песку. Бежим 7-8 км и на каждом километре делаем стометровку с ускорением. Если без ускорений, то 10 км на песке Илья пробегает за 1 час 1 минуту — рекорд он установил в этом году. Также в среду обычно прыжки, сведение/разведение ног. Потом рывковая тяга: гиря 16 кг 170 раз или 32 кг 50 раз. Потом — пресс и отжимания по желанию.

ЧЕТВЕРГ

Снова манеж. Подготовительная часть — упражнения лежа на мате: растяжки, спина, пресс, потом упражнения со средними весами (75-80% от собственного веса) и малыми весами на максимальное количество раз. В конце тренировки бегаем на спринтерские дистанции — например, 4 раза по 200 м. Такую дистанцию Илья пробегает за 24,8 секунды — это очень серьезный результат.

ПЯТНИЦА

Бегаем кроссы по песку и делаем метания. Эта тренировка похожа на то, что мы делали в понедельник и среду.

СУББОТА

Манеж и повторение программы вторника. А потом баня: после нее и выходного дня в воскресенье спортсмен в понедельник приходит свежим и полным сил.

Omni-Heat®
ПОБЕДА НАД ХОЛОДОМ!
▼ ФАКТ: НА 20% ТЕПЛЕЕ!
ТЕХНОЛОГИЯ УНИКАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРНОЙ РЕГУЛЯЦИИ: Omni-Heat возвращает собственное тепло человека, отражая его с помощью серебристых точек. Таким образом сохраняется на 20% больше тепла, чем при использовании обычного утеплителя. Излишнее тепло и влага отводятся наружу, не вызывая перегревания. Узнайте больше на WWW.COLUMBIA.RU
Реклама
© 2011 Columbia Sportswear Company.
All rights reserved.
Columbia
Trying stuff since 1938

НАЧИНАЙ И ВЫИГРЫВАЙ

Тренером Ковальчук быть не хочет, но несколько советов тем, кто надумал собрать любительскую хоккейную команду, он дать готов.

ПОЗИЦИИ

“Самого крупного игрока — в ворота, чтобы занять большую часть рамки. Еще было бы здорово, если бы у этого человека была хорошая растяжка. У вратарей, кстати, вообще другие мышцы задействованы. Больше пресса, больше нагрузки на спину — потому что они в стойке стоят всю игру. Я несколько раз стоял на воротах, так потом все тело болит. Зато у вратарей меньше столкновений. Защитники должны быть тоже крупными ребятами. У таких мало того, что габариты тела серьезные, так еще и клюшки по два метра. Да и вообще, чтобы шайбу от синей линии дальше бросить, тоже сила нужна. Ну а самого хитрого и быстрого нужно в нападение ставить, чтобы этих крупных парней проходить”.

ЭКИПИРОВКА

“Заметный прогресс был в середине 90-х, когда уходили деревянные клюшки, а сегодня разницу между клюшками прошлого и нового сезонов заметят только профессионалы. Главное, чтобы загиб на крюке был удобным игроку, поэтому профессионалам его делают по спецзаказу, любители же могут экспериментировать, пробуя разные клюшки. Также любителям советую внимательно выбирать коньки, клюшку и перчатки — важно, чтобы все это было удобным, а остальное — просто чтобы внешне нравилось. Я пользуюсь экипировкой фирмы Warrior. Клюшек уходит много: иногда по 3-4 за игру ломаю. Коньки у меня служат где-то месяц (10-15 игр), хотя некоторым нравятся разношенные, разбитые коньки и они в одних и тех же могут и два года кататься”.

РАЗМИНКА

“Если тело еще не привыкло к нагрузкам, надо очень тщательно разминаться: растяжка минут на десять, пара подходов жима лежа, пара подходов приседаний, выпрыгивания, отжимания с хлопком, упражнения на спину и пресс. Надо быть защищенным от травм, а спина и пресс — это защитные упражнения. Хоккей — спорт очень динамичный, и в нем много столкновений”.

НАПИТКИ

“Во время игры — “Гетарейд”, в перерыве — чай, кофе, “ред бул” — кому что нравится. На льду мало пьешь — рот прополоскал, чуть глотнул, чтобы слишком не загружаться. Ну а после игры любителям нужно обязательно восстановиться — выпить пивка (чуть-чуть. — **МН**)”.

Рвать и метать

После пробежки Ковальчук с Жарковым выкапывают из песка живущий там круглый год “клад Трошина” — две гири (16 и 32 кг), два блина от штанг (20 и 10 кг), шестикилограммовый камень — и следующий час выполняют метания: кидают эти тяжести вперед и через спину.

— Сам-то тренером стать не планируешь? — спрашиваю Илью.

— Нет, мне терпения не хватит, — говорит человек, который только что пробежал 7 км по песку.

— А детей своих тренировать тоже не хватит терпения?

— В этом году с Каролиной катались в нью-йоркском “Централ парк” на катке. Мы с Николь держали ее за руки. Дочке понравилось, единственное — мы взяли напрокат коньки, которые оказались не очень удобными. А так, будем дальше учить, — Ковальчук меняет футболку и идет выполнять следующее упражнение.

Мокрая насквозь футболка “Россия” повисает на суку сосны, чуть ниже, на обломке другого сука висит ржавый 10-килограммовый блин от штанги с надписью “сделано в СССР”. Тем временем сделанный в СССР Ковальчук продолжает готовиться к очередному сезону в НХЛ.

22 года назад он в первый раз смотрел с отцом матчи Канада — СССР. Сегодня, после своей победной шайбы в ворота канадцев в финале чемпионата мира 2008 года он сам стал частью истории этих противостояний.

К сожалению, его матчи уже не пополнят домашнюю видеотеку отца — Валерий Ковальчук умер, не дожив 3 года до исторического триумфа сына. Зато он успел написать и издать тиражом в 5000 экземпляров небольшую книжку-дневник о том, как рос и тренировался Илья. Она называется “От Твери до Атланты”, и, судя по тому, с каким упорством и желанием Ковальчук готовился к новому сезону, это только первая часть его хоккейной истории. ■

FORTIS
SWISS WATCHES SINCE 1912

100
ANNIVERSARY
1912 2012

B-42 Black Black

Лимитированная коллекция
Официальный поставщик авиационных и космических агентств
FORTIS Первая мануфактура наручных часов
с автоматическим подзаводом с 1912 года.
www.fortis-watches.com

Эксклюзивный дистрибьютор компания LPI RUS
тел. (495) 627 78 46; www.lpirus.ru

Москва: салон «Conquest» ул. Перовка, д.28, стр.1/2, тел. (495) 650-7637;
салон «Часы», ТК «Московский», Комсомольская пл., д. 6, тел. (495) 604- 5990;
салон «Time West», Проспект Мира, д.119, пав.Москва, тел. (494) 507-7576;
Санкт-Петербург: салон «Миг», Загородный проспект, д.30, тел. (812) 764-1527;
Ростов-на-Дону: салон «18 КАРАТ», пр. Чехова, д.35/30, тел.: (863) 250-1111;
Череповец: салон «Март», ТК «Центр», ул. Горького, 20;
Все адреса указаны на сайте www.lpirus.ru

реклама

СПОРТ

ЛЕДОВЫЙ ПОХОД

Среднегодовая температура в России — минус 2 градуса. Как ни крути, а наш национальный вид спорта — не футбол и не городки, а хоккей. Так почему ты еще не купил себе клюшку? Не знаешь, с чего начать? MH поможет. На следующих 9 страницах — откровения человека, впервые надевшего ракушку в 45 лет; советы по подбору снаряжения; портреты любительских команд из разных концов страны, от Москвы до Сахалина; рекомендации спортивных врачей и т.д. и т.п. Читай — до начала твоей спортивной карьеры осталось всего полтора-два часа.

ФОТО: DIOMEDIA

Главный редактор журнала "National Geographic Россия" Александр Грек, отец троих детей и авторитетная личность, не по заданию редакции, а по собственной воле вошел в состав любительской хоккейной команды. Вот его впечатления.

ХОККЕЙ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ФУТБОЛА, спорт совсем не демократичный. При социализме в детские секции было просто не попасть, а уже в наши дни на вопрос, каковы требования к мальчику для зачисления в хоккейную школу, я получил честный ответ: "Требование не к мальчику, а к его родителям. Смогут купить экипировку, считайте — мальчик у нас".

Как вы уже догадались, в детстве в секцию я не попал. А гоняние в валенках шайбы во дворе — это такой же хоккей, как стрельба из рогатки — охота. Оставалось только с тоской смотреть на одноклассников, гордо катящих за собой на тренировку баул с хоккейными доспехами, и налегке семенить в бассейн. Но что такое плавание?! То ли дело хоккей: настоящая мужская игра, со скоростью, силовыми приемами, снайперскими бросками, азартом и драками! Его и смотреть-то безумно интересно, а самому оказаться на ледовом поле... Несбыточная мечта!

Прошло тридцать лет. Мой приятель, нефтяник, посетовал, что у них нехватка хоккеистов в любительской команде, два раза в неделю играющей на арендованной площадке.

— Приходи!

— Да я на коньках-то толком кататься не умею.

— Научишься, мы все когда-то так начинали!

Дивизион "Оптимист"

МН спросил у представителей любительских хоккейных команд из разных концов страны, как у них дела. В Москве озабочены подбором поп-звезд для развлечения зрителей, на Сахалине "больше чистят снег, чем играют" — но недовольных положением дел мы просто не нашли.

КОМАНДА "КОСМОС"
Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская хоккейная лига (СПХЛ)
ОСНОВАНА: 2005
ИГРОКОВ: 35
ПЛОЩАДКА: Ледовая арена "Форвард", г. Санкт-Петербург
НАГРУЗКА: 2 тренировки и 1–2 игры в неделю
ПЛАТА ЗА ЗАНЯТИЕ: 500 руб.
ДОСТИЖЕНИЯ: 3 место в чемпионате СПХЛ 2010/2011, дивизион "Любитель D".

ЗАЩИТНИК ВИКТОР БОРИСЕНКОВ, НОМЕР 11, ЧЛЕН СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ ПЕТЕРБУРГА: В любительский хоккей приходят люди с разным уровнем подготовки. Кто-то занимался в спортшколе, а кто-то первый раз лед увидел в 35 лет. Поэтому у нас сразу две команды: основной "Космос" и фарм-клуб "Космос-Д". Мы вместе тренируемся, и лучшие игроки из второго "Космоса" часто играют за первый состав. Например, на игру приезжают две "пятерки" из "Космоса" и одна из "Космоса-Д". В результате наш второй состав набрался опыта и выиграл в этом году кубок в дивизионе "Дебютант". Наше любимое хобби — участвовать в открытых заграничных любительских чемпионатах. Мы уже были в Словакии, Латвии, Эстонии, Чехии и Финляндии. Каждый раз собирается человек 15 из команды и человек 20 болельщиков, которые так активно поддерживают нас на трибунах, что кажется, будто мы дома играем.

НУЖНО ПОКУПАТЬ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ЗАЩИТНИКОВ, ОНО ЛУЧШЕ ДЕРЖИТ УДАРЫ И ПОПАДАНИЯ ШАЙБОЙ

Я еще пару раз для приличия отказался, про себя с ужасом думая, а вдруг приятель скажет: "Ну нет, так нет". Не сказал, и я радостно бегу закупаться снаряжением.

ДОСПЕХИ

Жена выделила на снаряжение 35 000 рублей с примерно такими словами: "Хоккей все же лучше, чем водку по подъездам с приятелями жарить". Как потом выяснилось, это еще весьма скромный бюджет для хоккеиста, но торговаться с женой я не стал. Просто озвучил свои цели и бюджет продавцу хоккейного магазина Денису, и рядом с кассой угрожающе начала расти куча снаряжения, о предназначении части из которого я даже не догадывался. Например, пояс для гамаш очень напоминает дамский пояс для чулок, и полураздетый хоккеист навевает воспоминания о дешевом немецком порно, пока не натянет на себя защитные шорты (к которым еще нужно не забыть купить специальные подтяжки, а то свалятся). Не все могут с этим смириться, некоторые крепят гамаши скотчем, обматывая его вокруг ног.

Из объяснений Дениса я понял вот что: экономь на чем хочешь, кроме защиты — налокотников, щитков на ноги и панциря. Каждый сбереженный на этих позициях рубль больно потом ударит по твоим самым чувствительным местам. Больно в прямом смысле слова. Причем нужно покупать снаряжение для защитников, оно лучше держит удары и попадания шайбой. Тем более что именно с позиции защитника тебе, скорее всего, придется начинать.

И сразу стоит забыть о полупрозрачной маске, как у профессиональных игроков. Мало того, что это дорого, так еще и довольно опасно. В детских клубах и любительских командах играют в полностью зарешеченных шлемах — не так красиво, зато пробить невозможно: даже после хорошего попадания шайбой в лицо получаешь всего лишь пятиминутный звон в голове.

КОМАНДА "ЗУБР"
Ростов-на-Дону, Донская хоккейная лига (ДонХЛ)
ОСНОВАНА: 2007
ИГРОКОВ: 20
ПЛОЩАДКА: Ростовский Дворец спорта
НАГРУЗКА: 3 тренировки и 2 игры в неделю
ПЛАТА ЗА ЗАНЯТИЕ: 500 руб.
ДОСТИЖЕНИЯ: 2 место на чемпионате ДонХЛ 2010/2011.

НАПАДАЮЩИЙ АЛЕКСАНДР САМОЙЛЕНКО, НОМЕР 99, ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ:
Наш главный конкурент в ДонХЛ — команда "Снейк" из города Шахты, в прошлом сезоне она заняла в чемпионате первое место. Ее основал мэр города, и он приложил много сил и средств, чтобы собрать лучшую команду в области. Обещал ребятам, которые хорошо играют, работу и жилье, если они переедут в Шахты и будут играть за "Снейк". Но мы не сдаемся. Наша команда тренируется по три раза в неделю, и у нас отличный тренер — Александр Москалев, который играл в прошлом за северодонецкий "Химик". Он же, кстати, работает главным тренером в нашей ростовской хоккейной ДЮШ, и у нас в игровом составе всегда на лед выходят 3-4 его ученика.

130th ANNIVERSARY
SEIKO

SEIKO

ПОСВЯЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВУ

Коллекция SPORTURA. Уже более века Seiko и ФК Барселона, каждый в своей области, стремятся и достигают совершенства. Теперь, когда мы партнеры, мы отмечаем наше общее стремление быть лучшими выпуском новой модели Sportura Хронограф. В 1983 году компания Seiko создала первый кварцевый хронограф и уже 50 лет является официальным хронометристом различных спортивных соревнований во всем мире. Весь этот бесценный опыт воплощен в новой модели Sportura. Водонепроницаемость 10 атмосфер, сапфировое стекло и хронограф, измеряющий с точностью до 1/5 секунды – это Sportura, часы, которые выбирает, возможно, величайшая футбольная команда в мире. **seiko.ru**

Эксклюзивный дистрибьютор «ТБН Тайм Дистрибуция», тел. +7 (495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

КОМАНДА "МИАСС CITY"
Миасс, Уральская любительская хоккейная лига (УЛХЛ)
ОСНОВАНА: 2009
ИГРОКОВ: 25
ПЛОЩАДКА: Ледовый дворец "Уральская звезда" им. В. Харламова, г. Чебаркуль
НАГРУЗКА: 2 тренировки и 1 игра в неделю
ПЛАТА ЗА ЗАНЯТИЕ: 150 руб.
ДОСТИЖЕНИЯ: 4 место на чемпионате УЛХЛ 2010/2011, дивизион "Разрядник". Кубок Виктора Бооса в 2011 году.

НАПАДАЮЩИЙ ОЛЕГ СИРОТИН, НОМЕР 15, ВЛАДЕЛЕЦ ГОРНОЛЫЖНОГО КУРОРТА "СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА":
На Урале любительский хоккей развит хорошо. Например, у нас в Миассе организована своя любительская лига, в которой на серьезном уровне играют 8 команд. Правда, ледового дворца у нас в городе нет, поэтому "Миасс City" ездит тренироваться за 20 км в соседний Чебаркуль, где крытый лед есть. Но наша команда скорее исключение: у большинства миасских хоккеистов-любителей на регулярную оплату катка и поездки денег нет, поэтому летом они играют в футбол. Кстати, в Уральскую лигу от нашего города нас позвали тоже благодаря тому, что мы можем часто ездить на игры в Челябинск, а не потому что мы лучшие в Миассе. Но мы и не аутсайдеры — в прошлом сезоне "Миас City" занял в чемпионате УЛХЛ четвертое место. В этом году хотим попасть в тройку сильнейших.

Не навреди

Главный врач Федерации хоккея России, к. м. н. Владимир Савостьянов объясняет, как играть и не болеть.

Вообще хоккей — это такая игра, в которую может играть любой, кто стоит на коньках. Если хоккеист носит маску, то разрешается играть даже в очках. Однако противопоказания тоже есть. Это, в первую очередь, ишемия, гипертоническая болезнь сердца и аритмия. Если у тебя есть хотя бы одно из этих заболеваний, прежде чем идти играть на лед, надо пройти обследование у кардиолога, причем не обойтись без такой процедуры, как ЭКГ под нагрузкой.

Кроме того, хоккеем не стоит заниматься людям с остеопорозом (хрупкими костями).

Чтобы снизить вероятность травм, необходимо как следует размяться перед тренировкой. Кроме того, перед выходом на лед я рекомендую хоккеистам-любителям выпить таблетку аспирина, чтобы разжижить кровь и снизить вероятность возникновения тромбов из-за обезвоживания организма. Если физические нагрузки приходятся на ночное время, пей адаптогены. Например, корень женьшеня. Чтобы восстановить баланс солей и справиться с обезвоживанием после игры, стоит держать в раздевалке бутылку с изотонической жидкостью. Вдобавок после регулярных интенсивных физических нагрузок надо обязательно пить антиоксиданты, вроде витамина Е, и специальные поливитамины для спортсменов. А вот баловаться энергетиками я не советую, особенно перед ночной тренировкой. Это дополнительная нагрузка на сердце.

Ряды клюшек уходят в бесконечность, и зависнуть, выбирая свою, можно на час, а то и больше. В основном сейчас играют легкими композитными клюшками, которые дают более мощный бросок. У меня же проблема не с мощностью, а с простым попаданием в ворота. Поэтому я за смешные 1300 руб. купил единственную деревянную модель в магазине, но зато какую — JOFA! Недостижимую мечту моего далекого детства. И уже на выходе я увидел стенд с защитными ракушками. "А это необходимо?" — спросил я. "На ваше усмотрение, — ответил Денис, — но запасные яйца для хоккеистов к нам давно не поступали". Ракушка последней падает в самый большой хоккейный баул на колесиках, который я нашел в магазине. В 35 000 рублей я уложился впритирочку.

МОЙ ПЕРВЫЙ РАЗ

Баул с хоккейным снаряжением в багажнике — это гораздо круче, чем бэг с клюшками для гольфа. По реальным пацанским понятиям. А я еду после работы не пить пиво с приятелями, а играть в хоккей, и волнуюсь, как не волновался со времен экзаменов в универе.

Дядьки, играющие в хоккей, — это, безусловно, не кисейные барышни. Раздевалка встречает меня оценивающими взглядами и дворовыми подколками. Такое ощущение, что я снова в армии и вновь салага. Ну что ж, я сам этого хотел.

Тормози, бросай и не теряйся

Руководитель центра обучения хоккею Непрофессиональной хоккейной лиги Максим Викторов дает советы начинающему любителю

1 Набери форму

Резкий переход от малоподвижного образа жизни к полноценным спортивным нагрузкам может быть вреден. Поэтому, если ты давно не поднимал ничего тяжелее кофейной кружки и бегаешь только в кошмарных снах после сытного ужина, перед тем, как выходить на лед, верни себе хотя бы минимальную форму под руководством профессионального фитнес-тренера.

2 Много катайся

Подойдет любой лед, на котором устраиваются массовые катания. Бегай (длинными и короткими шагами, спиной вперед), поворачивай (переступанием, не отрывая коньки ото льда), тормози и прыгай.

3 Учись бросать

Отрабатывать броски можно даже летом во дворе. Купи десять шайб (чтобы постоянно за ними не бегать), возьми клюшку и перчатки, отправляйся в ближайшую дворовую коробку отрабатывать там броски по мишени. Чтобы не стереть крюк клюшки, на асфальт можно положить небольшой кусок фанеры.

4 Тренируй реакцию

У профессиональных хоккейных вратарей есть простое упражнение на реакцию, которое стоит выполнять всем хоккеистам-любителям независимо от амплуа. Бросай теннисный мячик в стену и лови. Броски должны быть сильными — у профессиональных хоккеистов скорость реакции 0,1-0,2 сек.

5 Держись за место

Профессиональные хоккеисты на тренировках доводят до автоматизма десятки игровых комбинаций. У любителей для такой работы нет ни навыков, ни времени. Твоя задача — знать базовую схему “три нападающих спереди, два защитника сзади”. Если ты играешь в защите слева, не надо обгонять нападающего и атаковать по правому флангу. Ты нужен команде в обороне на случай контратаки противника.

6 Тренируй воображение

Начинающие хоккеисты во время игры нередко теряются. Чтобы этого не произошло, перед матчем вспомни наставления тренера и проиграй в голове свои действия на льду. У профессионалов такая подготовка называется “идеомоторной тренировкой”.

7 Учись у звезд

Смотри как можно больше игр — ведь тебе нравится хоккей. Например, обрати внимание на положение ног Ильи Ковальчука, когда он бьет с замахом. Попытайся воспроизвести его стойку на тренировке.

8 Учись у себя

Любительские матчи часто записывают на видео, чтобы игроки потом могли показать друзьям, как они рубятся на льду. Внимательно просматривай все записи и обращай внимание на свою технику и на расположение игроков на льду. Если получишь комментарий квалифицированного тренера, будет еще лучше.

РАДИ СМЕХА МЕНЯ СТАВЯТ НА ВБРАСЫВАНИЕ, КОТОРОЕ Я, РАЗУМЕЕТСЯ, ПРОИГРЫВАЮ, С ТРУДОМ УДЕРЖАВШИСЬ НА КОНЬКАХ

Как средневековый рыцарь, облачаюсь в хоккейные доспехи, которые выделяются на фоне остальных своей магазинной новизной и отсутствием запаха. Боевая потертая экипировка жестко пахнет хоккеистом, и ни одна жена не разрешает хранить ее в квартире — максимум на балконе.

Все, пора на лед! Он идеально ровный и скользкий и приводит меня в полный восторг. В любительских командах часто играют бывшие профессионалы, обычно игроки второго состава известных команд. Они выполняет роль играющего тренера, организуют атаку и оборону, расставляют игроков и дают им задачи. У нас это Сергей. На разминке он посмотрел мои возможности и поставил в защиту на правый фланг: вот твоя территория и отсюда ни шагу, даже если у ворот свалка. Ради смеха меня ставят на вбрасывание, которое я, разумеется, проигрываю, с трудом удержавшись на коньках. Поехали! Через несколько минут игры я, защищая ворота, принимаю мощный бросок прямо на грудь — на секунду в глазах мутнеет, и я страшно жалею, что купил не самый дорогой панцирь. Правда, ребята подъезжают, дружески бьют по плечу — молодец! Дело сделано, мне пора на скамью запасных. В каждой игре за команду выступает от 7 до 10 человек. Хоккей — игра чрезвычайно динамичная, и минут через пять игрок полностью сдает, что значит — его нужно менять. Ротация на скамье запасных проходит быстро, и к концу часового матча все убиваются по полной.

МНОГО ЛИГ

Наша команда находится, мягко говоря, на самом дне любительского взрослого хоккея — мы играем ради удовольствия сами с собой и с дружественными командами примерно нашего уровня. Однако есть "замороченные" любители со своими хоккейными лигами и довольно плотными графиками соревнований.

Страсти там кипят нешуточные, и разобраться в их хитросплетении довольно трудно. Одна из самых географически распределенных, со своими отделениями в Мытищах, Санкт-Петербурге, Липецке, Нижневартовске и Ярос-

КОМАНДА "СНАЙПЕРЫ"
Москва, Непрофессиональная хоккейная лига (НПХЛ)
ОСНОВАНА: 2009
ИГРОКОВ: 20
ПЛОЩАДКА: спорткомплекс "Олимпийский", г. Москва
НАГРУЗКА: 1–2 тренировки и 1 игра в неделю
ПЛАТА ЗА ЗАНЯТИЕ: 700–1000 руб.
ДОСТИЖЕНИЯ: 1 место на чемпионате Непрофессиональной хоккейной лиги 2010/2011, дивизион "Оптимист". Кубок "Авторадио" в 2011 году.

НАПАДАЮЩИЙ ЕГОР КИРЖАКОВ, НОМЕР 68, ВЛАДЕЛЕЦ ПОЛИГРАФИЧЕСКОГО БИЗНЕСА:
Прошлой зимой по результатам всех игр в сезоне мы заняли первое место в чемпионате Непрофессиональной хоккейной лиги, но проиграли в "плей-офф". Так что "золото" у нас уже есть, и теперь наша задача-максимум — выиграть кубок. Честно говоря, "чашу" хочется гораздо больше, потому что "плей-офф" оформлена как настоящее шоу: арендуется большой ледовый дворец, приглашаются поп-звезды, на трибунах полно болельщиков. По большому счету, наши ребята после работы по пробкам ездят на тренировки, покупают дорогую экипировку и выкладывают кучу денег за участие в команде только потому, что у них есть надежда когда-нибудь выступить вот так — по-взрослому — перед полными трибунами.

STUDIO3ADV.it

"CASUAL LIFESTYLE" *

* Удобный стиль жизни. Реклама

GIUDI

MADE IN ITALY

www.giudi.com

КОМАНДА "ДЖАСТ ФИТ ЛАЙФ"
Омск, Омская любительская хоккейная лига (ЛХЛ)
ОСНОВАНА: 2004
ИГРОКОВ: 26
ПЛОЩАДКА: Ледовый дворец спорта им. В. Фетисова, г. Омск
НАГРУЗКА: 3 тренировки и 1 игра в неделю
ПЛАТА ЗА ЗАНЯТИЕ: 450 руб.
ДОСТИЖЕНИЯ: 4 место на чемпионате ЛХЛ 2010/2011, 1 место на международном турнире в городе Исилькуле в 2011 году.

НАПАДАЮЩИЙ ВЛАДИМИР БИБИН, НОМЕР 10, ГОССЛУЖАЩИЙ:

Нашу команду создал гендиректор компании "Жилстрой" Виктор Полукаров для того, чтобы играть в хоккей со своими сотрудниками. Сейчас сотрудников в составе команды осталось немного, но это не значит, что их место заняли профессиональные игроки. Просто постепенно подтянулись из самых разных мест ребята, которые действительно любят хоккей. Например, "воротчик" у нас художник. Кроме того, есть целая "пятерка" из тех, кому хорошо за пятьдесят. Учитывая, что у нас в лиге по регламенту в команде может играть до пяти бывших профессионалов, мы довольны нашим четвертым местом в чемпионате ЛХЛ: для стопроцентно любительской команды это отличный результат.

С кем, где, когда

- По оценке спортивного директора Непрофессиональной хоккейной лиги Сергея Смирнова, в России в любительских чемпионатах уже участвуют как минимум 100 000 человек. Сколько еще людей просто арендуют в складчину ледовые арены и играют для собственного удовольствия — подсчитать трудно. Много.
- При этом любительский хоккей в России — стихийное явление, которое никак не регулируется (и не поддерживается) государством. Желающие сами создают команды и объединяются в лиги. Тренировки, как правило, проходят по будням вечером в ближайшем ледовом дворце, а игры по выходным — либо на тренировочном катке, либо в гостях у соперника. В городах, где днем и вечером искусственный лед стоит дорого (например, в Москве), хоккеисты выходят на каток в ночное время. Некоторые команды скидываются и нанимают профессиональных тренеров (как правило, это тренеры детских хоккейных школ), но бывает, что роль наставника выполняет самый опытный и авторитетный игрок команды.
- Если ты хочешь играть в хоккей — стоит съездить в ближайший ледовый дворец и узнать, занимаются ли в нем любители. Или найди любительскую лигу, которая действует в твоем регионе.

лавле — Российская любительская хоккейная лига (РЛХЛ) (партнером лиги, между прочим, выступает аж целый "Газпромбанк"). В Москве существуют Непрофессиональная хоккейная лига (НПХЛ), Товарищеская хоккейная лига (ТХЛ), и разобраться, какая из них круче, думаю, не смогут и сами участники.

Чаще всего команды непростые, с говорящими незатейливыми названиями: "Газпромбанк", "Райффайзенбанк", "ВТБ", "Абсолют-Банк", "Банк Русский Стандарт", "Тройка Диалог", "ВЭБ", "Газовик" и т.д. (как ты догадался, играют в командах сотрудники этих уважаемых предприятий). Структура внутри самих лиг еще сложнее, ведь надо развести команды по дивизионам в зависимости от класса игроков. Игроки делятся на "мастеров" (принимали в прошлом участие в играх команд КХЛ, Суперлиги, Высшей лиги или Первой лиги), "спортшкольников" (понятно из названия) и любителей. По этой классификации я любитель. Начинающий.

Правила, кстати, самые настоящие, без всяких поблажек. Правда, мы играем без применения силовых приемов, так сказать, в советский хоккей. По-другому в нашем возрасте и не получится: вот, к примеру, нефтяник Костя, бывший борец-тяжеловес, на глаз килограммов 110, а то и больше. Если серьезно приложит тебя в борт, то с большой вероятностью дальше тебя будут по косточкам собирать кудесники из Склифосовского.

Чтобы клюшка не ломалась

Руководитель центра обучения хоккею Непрофессиональной хоккейной лиги Максим Викторов советует, как правильно потратить деньги в магазине хоккейной экипировки.

КОНЬКИ
От 20 000 руб.
Коньки и за 10 000 руб. хорошо защищают от шайбы, но лучше заплатить вдвое больше за полупрофессиональную модель, которая дольше прослужит и будет лучше держать ногу. Постарайся купить модель с термоформуемым ботинком (принимающим при нагреве форму стопы). А без подкачки воздухом верхней части или независимой шнуровки верхней и нижней частей ботинка можно обойтись.

КЛЮШКА
От 9000 руб.
Клюшка за 1300 руб., как у автора вашего репортажа, быстро сломается (к тому же она тяжелее дорогих). Первую клюшку лучше выбрать подлиннее, потом лишнее можно отпилить. Наклон клюшки (угол между ручкой и крюком) и загиб крюка подбираются путем проб и ошибок. Посмотри, как стирается об лед обмотка на крюке — если эта клюшка тебе подходит, износ будет равномерным. Начинающему игроку стоит выбрать клюшку, разбирающуюся на 2 части — крюк и "трубу" (ручку). Так дешевле экспериментировать с разными загибами и углами наклона — тратиться придется только на новые крюки.

ШЛЕМ
От 3500 руб.
Любой шлем с помощью систем регулировки можно подогнать под свою голову. Выбирай самый удобный.

МАСКА
От 2000 руб.
В магазине ты увидишь маски из прозрачного пластика (их еще называют визорами) и из металлической сетки. Тебе нужна из сетки — она не только лучше защищает от шайбы, но и не запотевает.

ТЕРМОБЕЛЬЕ
От 3000 руб.
Сделано из мембранной ткани, которая отводит излишек влаги от кожи. Причем проницаемость ткани и ее теплоизолирующие свойства подобраны так, чтобы игрок не обливался потом на льду и не мерз на скамейке запасных. Термобелье для других видов спорта рассчитано на иные виды нагрузки, лучше покупать конкретно хоккейное.

НАГРУДНИК
От 3500 руб.
Состоит из щитков, защищающих верхний плечевой пояс, плечи, грудь и спину. Должен хорошо защищать позвоночник, потому что в любительском хоккее игрок гораздо чаще получает травмы, когда его толкают клюшкой в спину, чем от летящей в грудь шайбы.

НАЛОКОТНИКИ
От 3000 руб.
Пластиковые, полностью защищающие локтевой сустав с дополнительной пластиной на предплечье. При падении у любителей локти страдают чаще всего.

ПЕРЧАТКИ
От 3000 руб.
Ладошка изнашивается быстрее, чем верх рукавицы, поэтому лучше, если она будет сделана из кожи. Многие производители предлагают краги с подвижным большим пальцем. Любителям за эту технологию переплачивать необязательно.

ШОРТЫ
От 1500 руб.
Перед покупкой шорты надо пощупать — защита должна быть на внешней, передней и задней сторонах бедра, пояснице и копчике. Обрати внимание на толщину щитков — чем они мощнее, тем в любительском хоккее лучше.

ЩИТКИ
От 3000 руб.
Стоит поискать модель с боковым протектором. Такие щитки защищают не только коленный сустав и голень, но и икроножную мышцу.

РАКОВИНА
От 500 руб.
Примерка перед покупкой обязательна. Вместо раковины можно купить специальные шорты с защитой, которые одновременно заменяют пояс для крепления гамаш.

БОЛЬ ПОСТОЯННО НАПОМИНАЕТ ТЕБЕ, ЧТО ТЫ МУЖЧИНА, А НЕ ПРОСТО ОФИСНЫЙ ПЛАНКТОН

И тебе неприятно, и команда игрока лишится, а семья — кормильца. В общем, стараемся играть аккуратно. Хотя, конечно, столкновения происходят непрерывно и игроки периодически взлетают в воздух. "Старайся в борт ногами приходить! Согнутыми в коленях!" — кричит мне вдогонку Сергей. Но я лечу в борт быстрее звука, и совет смогу применить только в следующий раз. А сейчас медленно поковылял на скамейку запасных меняться.

КТО МЫ?

Несмотря на мощную защитную экипировку, с осени по весну (пока длится игровой сезон) постоянно ходишь с синяками на самых неожиданных местах, и постоянно что-то болит. Но это приятные синяки и боль, чем-то похожие на ощущение удовольствия после хорошей тренировки. Эта боль постоянно напоминает тебе, что ты мужчина, а не просто офисный планктон.

Напоминает об этом и лексикон игроков — надо льдом витает, безусловно, не чистая литературная речь. Хоккей не гольф, и на поле вряд ли кто будет решать вопросы бизнеса или этикета. Наоборот, на лед выходят, чтобы забыть о нем и почувствовать себя тем самым 12-летним мальчишкой, с упоением гонявшим шайбу в хоккейной коробке во дворе. А это ощущение дорого стоит. И хоккей — занятие не из дешевых. О деньгах и работе никто в раздевалке не говорит, но догадаться о статусе игроков можно по автомобилям, на которых все разъезжаются по домам. Я со своим семейным минивэном "Форд" на этой парковке — самый бедный. Впрочем, это у нас команда такая подобралась, а в другие команды ребята с баулами и на метро приезжают — мы тут не деньгами меряться собрались.

Заканчиваются наши полтора часа аренды льда, мокрые как мыши мы бредем в раздевалку, принимаем душ, и одновременно с усталостью приходит почти забытое ощущение компании настоящих мужиков, с соответствующими грубыми шутками и ржанием. Это состояние длится минут пятнадцать, потом все переодеваются в офисную униформу и разъезжаются по домам, чтобы через пару дней вновь скрестить клюшки с такими же реальными пацанами. ■

КОМАНДА "АВАНГАРД"
Село Троицкое, Сахалинская любительская хоккейная лига (СЛХЛ)
ОСНОВАНА: 2009
ИГРОКОВ: 30
ПЛОЩАДКА: открытый лед, с. Троицкое
НАГРУЗКА: 5 тренировок в неделю и 2 игры
ПЛАТА ЗА ЗАНЯТИЕ: 0 руб.
ДОСТИЖЕНИЯ: четвертое место на первенстве СЛХЛ 2010/2011, дивизион "Восток".

ВРАТАРЬ ЛЕОНИД БЕЛОУСОВ, НОМЕР 22, ВОДИТЕЛЬ:
На Сахалине нет не только ни одного ледового дворца, но и ни одного крытого хоккейного корта. Поэтому у нас игровой сезон длится всего два месяца — январь и февраль. Чтобы успели сыграть все 17 команд лиги, проводим по два матча за выходные. Но хоккей все равно набирает на острове популярность — причем играют и люди с деньгами, и те, у кого их нет. Если в нашей команде у игрока не хватает на выезд или экипировку, мы все скидываемся. Кроме того, мы организовали у нас в селе бесплатную секцию для детей. Сейчас у нас две задачи — выиграть первенство и построить для команды крытый каток. На Сахалине часто бывают сильные снегопады, и пока мы больше чистим лед, чем играем.

SONY
make.believe

Sony Tablet S

Инновации – в путь!

Когда на календаре декабрь, то ничего не нужно, кроме адреналина, пойманного на волнах или крутых склонах. Есть всего одно желание: сбежать из офиса и отправиться прямиком в аэропорт. «Раз хочется – значит, надо!» – подумал я, заказывая билеты через Интернет. Похоже, вовремя я купил Sony Tablet S, теперь можно не брать с собой полный чемодан техники: фотоаппарат, нетбук, электронную книгу, аудио- и видеоплеер.*

реклама

Сегодня поделюсь историей знакомства с Sony Tablet S. Забегая вперед, скажу, что эта вещь попала в разряд must have.

Заскочил домой за сумкой. Закинул пару летних вещей, паспорт, телефон и свой новенький, еще не исследованный Sony Tablet S.

Приехал в аэропорт. Рейс задержали на пару часов – что ж, самое время разобраться с новой «игрушкой»! Итак, вынимаю из сумки, включаю – и буквально погружаюсь в дисплей Tru Black с диагональю 23,8 см (9,4"). Его качество приятно удивило: хорошая цветопередача, мгновенный, четкий и плавный отклик сенсора. Над последним разработчики трудились неспроста, ведь Sony Tablet S – первый в мире планшетный компьютер, который поддерживает игры PlayStation. Целый час я не мог оторваться от знакомых с детства Crash Bandicoot и Pinball Heroes, которые были уже установлены.

Разъем micro-USB

Потом я загрузил через USB со своего жесткого диска музыку и фильмы. Поставил статус vkontakte и на facebook, почитал новости в twitter. Sony Tablet S поддерживает работу с 3G-сетями, дружит с Wi-Fi, так что проблем с Интернетом не было. Скорость работы браузера отличная. Tablet S работает на базе ОС Android 3.2, и на нем предустановлен ряд интересных и полезных приложений.

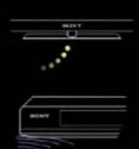
Прямо перед вылетом позвонили с работы, сказали, что надо подправить кое-какие документы. Офисные приложения из Android Market в этой ситуации очень выручили.

И вот я занимаю место в самолете и обнаруживаю рядом сногсшибательную незнакомку. Не познакомиться было бы преступлением! Sony Tablet показал себя настоящим другом: развлекал нас фильмами до самой посадки. Благодаря эргономичной форме и продуманному распределению веса планшет удобно лежит в руке, не утомляя ее. Корпус устройства сконструирован таким образом, что создает естественный угол зрения, идеальный для работы с планшетом.

Разъем для карт памяти

Отдохнул я отлично! Люди, пейзажи, зажигательные вечера – все это осталось не только в моей памяти, но и в памяти Sony Tablet S. На обратном пути свою прекрасную попутчицу встретил в аэропорту: снова один рейс! Она скинула через кардридер свои фотографии на мой планшет, и в самолете мы делились впечатлениями от отдыха.

Из аэропорта мы поехали ко мне, а утром, изучая мой Sony Tablet, она выяснила, что наши фото и видео можно передать с планшета на телевизор, домашний кинотеатр, акустическую систему или ноутбук благодаря приложению DLNA. Более того, Sony Tablet S заменил собой все пульты управления от всех моих медиаустройств. Его встроенный инфракрасный порт превращает планшетный компьютер в универсальный пульт ДУ, совместимый с продукцией любых марок, позволяющий переключать каналы или регулировать громкость на всех устройствах развлекательной системы с одного экрана.



Универсальный пульт управления

Трудно представить, насколько инновации, собранные воедино компанией Sony, способны сделать твою жизнь интереснее. А начинается все с легкого чемодана и приятного отдыха.

www.tablet.sony.ru
www.sony.ru/store

Sony, make.believe, Sony Tablet являются зарегистрированными товарными знаками или логотипами Sony Corporation. Остальные товарные знаки, фрагменты и логотипы являются собственностью соответствующих правообладателей. * Сони Тэблет С.

СЕКС·ТЕ

Смотреть на привлекательных женщин полезно для здоровья. Это научный факт. Совсем недавно ученые установили: если каждый день бесстыдно пялиться на красоток хотя бы по 10 минут, в долгосрочном плане эффект будет тот же, что и от 30 минут ежедневного кардио. MH не мог обойти вниманием такое открытие. К тому же у нас в запасе есть и другие способы ненавязчиво ввести тебя в то или иное полезное состояние. Следующие 6 страниц выстроены так, чтобы повлиять на тебя максимально благотворно. Смотри, читай, чувствуй себя хорошо.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН

ДЛЯ УМА

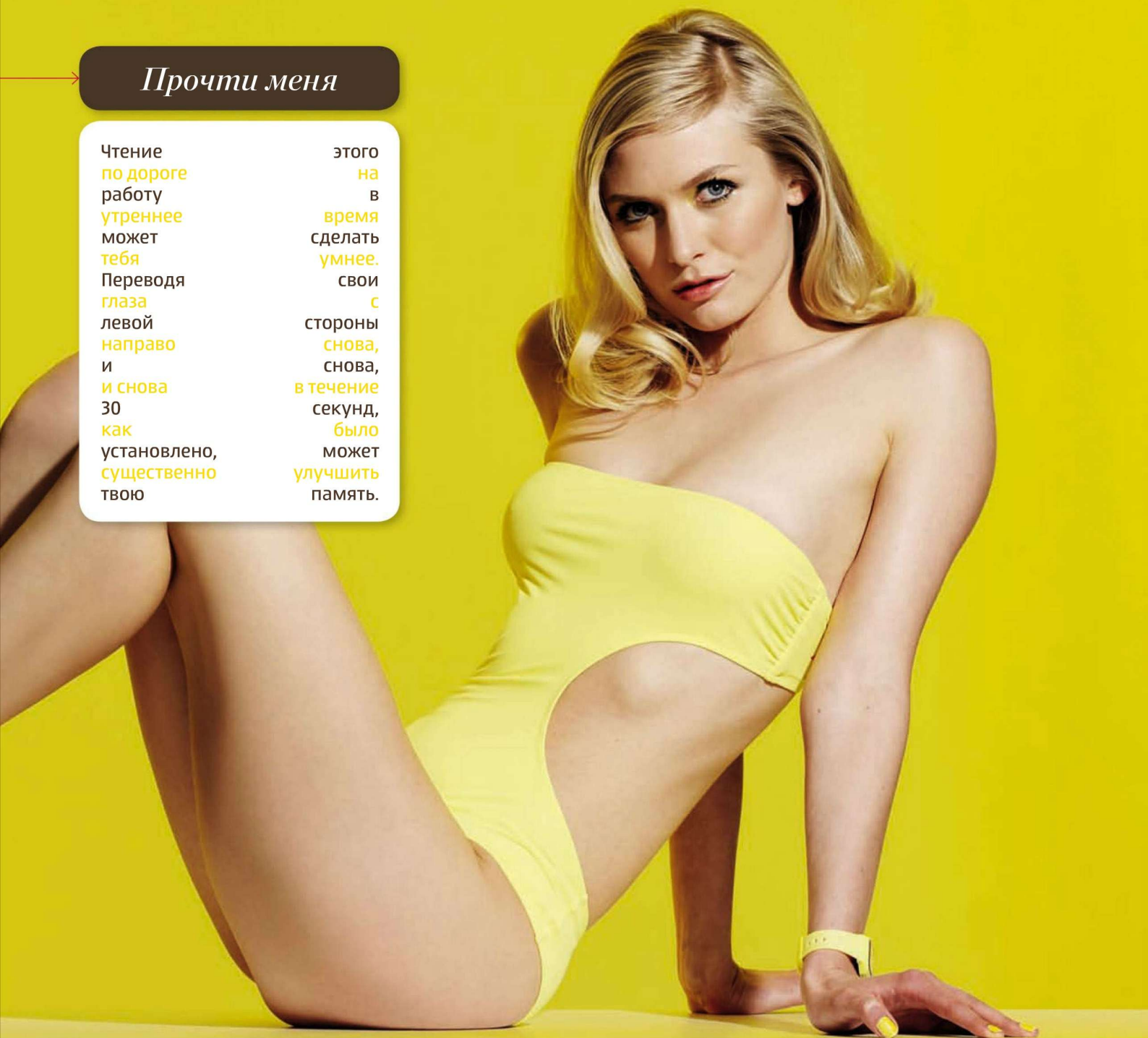
Ученые из Университета Манчестера обнаружили, что **горизонтальные движения глаз** способствуют повышению эффективности, с которой левое и правое полушария твоего мозга взаимодействуют друг с другом, что **позволяет тебе** получать больше информации об объекте и **лучше запоминать** эти сведения. А **желтый** цвет улучшает твою память, и даже **скорость реакции** и координацию. Исследование, проведенное в MindLab, показало, что **яркие,** солнечные цвета сильнее стимулируют твой мозг, и поэтому **выделение** ключевых слов в тексте способствует лучшему **запоминанию**.

ФОТО: ALEX YOUNG

РАПИЯ

Прочти меня

Чтение этого
по дороге на
работу в
утреннее время
может сделать
тебя умнее.
Переводя свои
глаза с
левой стороны
направо снова,
и снова,
и снова в течение
30 секунд,
как было
установлено, может
существенно улучшить
твою память.



для силы

Подними меня

Посмотри на эту девушку в красном перед тренировкой — и будешь сильнее. Психологи из Университета Рочестера обнаружили: не только бык, но и твой организм **воспринимает красный цвет как сигнал опасности — реагируя на это увеличением скорости реакции мышц** и их силы. В тестах этот эффект особенно хорошо был виден на упражнениях, требующих взрывной силы, таких как поднятие тяжестей.

Перед подходом к штанге посмотри на пустой прямоугольник на этой странице. Представь, будто это бетонный блок, и ты его поднимаешь-поднимаешь — поднял! Ученые из Чикагского университета установили: если подробно представить себе, как ты с успехом выполняешь некое физическое усилие, вероятность последующего реального успеха в этом деле вырастает на 23%!

LG KOMPRESSOR™ ЗАБОТИТСЯ О ЧИСТОТЕ И ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ДОМА

LG Life's Good

Уличный воздух, попадая в наш дом, приносит с собой пыль и аллергены. Справиться с этой проблемой поможет пылесос LG серии Kompressor™. Его уникальная система очистки отделяет воздушный поток от частиц пыли и пропускает его наружу через многоуровневую систему фильтрации. Пыль попадает в специальный контейнер и прессуется в плотный брикет, поэтому при очистке контейнера она не разлетается и не попадает обратно в воздух.

На правах рекламы

Серия пылесосов KOMPRESSOR™

Заботимся о том, что дорого вам.

www.lg.ru

1

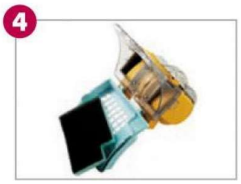
Высокая мощность всасывания
Мощный воздушный поток одновременно захватывает крупные и мелкие частицы пыли.

2

Циклоническая система
Циклоническая система Kompressor™ эффективно отделяет пыль от воздуха, поддерживая постоянную мощность всасывания.

3

Прессование пыли
Пыль попадает в контейнер, где прессуется в плотный брикет.

4 

Предварительная фильтрация
Предмоторный фильтр надежно защищает двигатель от попадания в него частиц пыли.

5

HEPA-фильтр
Многоуровневый фильтр задерживает микрочастицы пыли, выпуская наружу чистый воздух

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

В ходе обеда то и дело поглядывай на эту картинку. Это как минимум отобьет у тебя аппетит – **если при приеме пищи в визуальном ряду присутствует голубой, ты подсознательно воспринимаешь еду как менее вкусную.** Этот цвет редко встречается в природе, так что мы воспринимаем его как предупреждение, что еда испортилась.

К тому же лицезрение выпирающих ключиц этой девушки поможет тебе не переедать. Результаты исследования, опубликованные в "Медицинском журнале Новой Англии", говорят, что риск ожирения падает на 57%, если принимать пищу в окружении людей, которые своим видом излучают здоровье.

Посмотри на меня

OLYMPUS PEN[1]
New Generation System Cameras [2]

[1] РУЧКА, [2] Новое поколение системных камер, [3] Актуально для E-P3, внутренние тесты Olympus, на июнь 2011.

INDEPENDENT*

*независимость

Новые камеры PEN делают вас независимым как никогда. Насладитесь зеркальным качеством снимков, самым быстрым в мире автофокусом [3] в компактном и лёгком корпусе, Full HD-видео, творческими функциями и широким спектром сменных объективов. **WWW.OLYMPUS.COM.RU/PEN**

> PEN – ВЗГЛЯНИ НА МИР ПО-СВОЕМУ.

PEN mini PEN Lite PEN

OLYMPUS

WWW.FACEBOOK.COM/OLYMPUS.RUSSIA

Реклама. Товар сертифицирован

Посмейся со мной

“Два охотника идут по лесу, и вдруг один падает без чувств. Другой выхватывает телефон и звонит в службу спасения. “Мой друг умер, что мне делать?” — кричит он. Оператор отвечает: “Успокойтесь. Сначала давайте убедимся, что ваш друг действительно мертв”. В трубке сначала тишина, потом звук выстрела. “ОК, а теперь что?”

ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Эта страница поможет тебе успокоиться после длинного и трудного рабочего дня. Сначала смешное. Просто прочти анекдот, помещенный в прямоугольник, — и добьешься снижения своего уровня стресса, а также защитишь сердце. Кардиологи из Медицинского центра Университета штата Мэриленд обнаружили, что **смех ограничивает ущерб эндотелию, защитному слою из клеток, выстилающему кровеносные сосуды и сердечные полости.** Это делает смех лучшим лекарством, с которого следует начинать отдых.

А теперь расслабление. Результаты исследования, опубликованные в журнале "Прикладные вопросы исследования цветов", показали, что зеленый цвет наиболее приятен глазу и имеет сильную психологическую связь с природой и отдыхом. Вот почему комнаты для сбора гостей в телекомпаниях часто оформлены в зеленой гамме — чтобы участники программы успокоились перед выходом под софиты.

ДЛЯ СНА

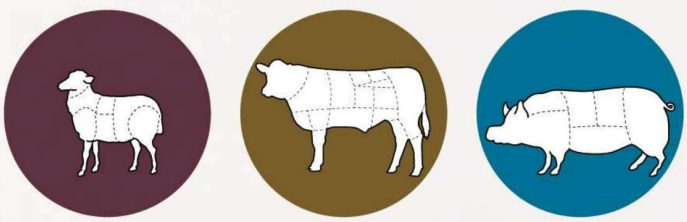
Прочти эту страницу в постели и приготовься к полноценному восьмичасовому сну, необходимому, чтобы быть в отличной форме на следующее утро. Исследователи, специализирующиеся на психологии цветового восприятия, обнаружили: **пурпурный цвет снижает беспокойство и мышечную напряженность,** что необходимо для физиологической и психологической настройки на сон.

Когда закончишь глубокое погружение в пурпур, оставь эту страницу открытой рядом с кроватью и держи наготове ручку. Если мысли о деньгах, семье, работе или обо всем этом сразу мешают тебе заснуть, просто запиши их в пустой прямоугольник. "На психологическом уровне запись проблемы сообщает тебе, что ты уже начал с ней разбираться", — объясняет специалист по сну Нил Стэнли. А это значит, что ты можешь спокойно отходить ко сну, чтобы утром снова посмотреть на девушку в желтом бикини. ■

Пиши на мне

РАЦИОН

СУЩИЙ ПОТРОХ

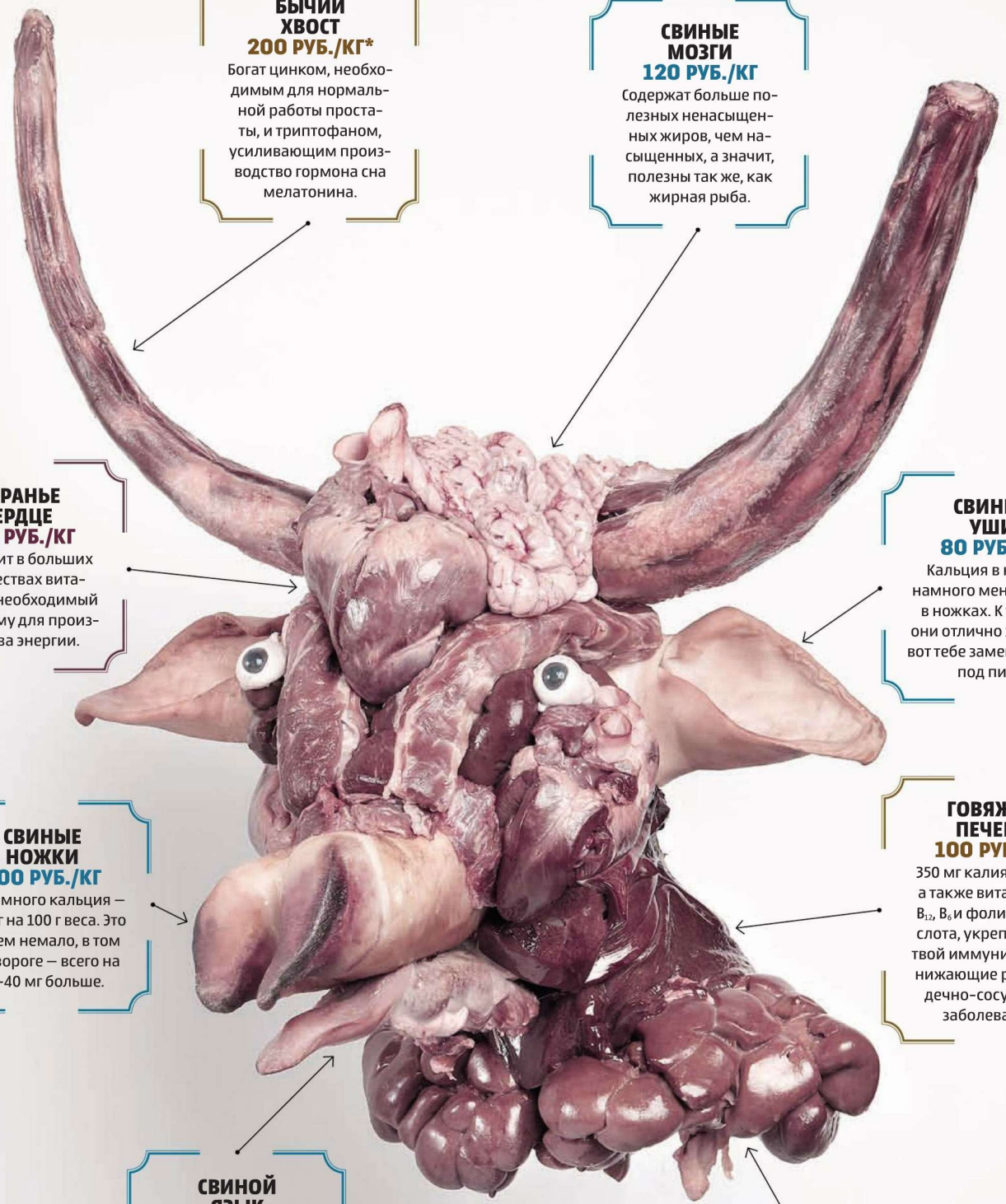


Помимо глянцевых стейков и могучих окороков, каждая туша таит в себе массу не менее вкусных, полезных, а главное — гораздо более дешевых кусков. О них и поговорим.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, ДЭВИД МОРТОН

Заранее просим прощения за эту фразу у вегетарианцев, но животный белок — неотъемлемая часть нормального человеческого рациона. И самая дорогая его часть, если не брать в расчет разные там черные трюфели и вина урожая 1932 года. Точнее, мы едим лишь самые дорогие части звериных туш — вырезки да окорока — оставляя за пределами нашего холодильника массу вкусного. И дешевого. Предыдущие поколения не только не брезговали потрохами и разными некондиционными частями туши, они с удовольствием их готовили, придумав массу отличных рецептов: один хаш чего стоит. Да и сейчас на любом рынке с более-менее приличными мясными рядами тебе с удовольствием продадут не только ноги и крылья, но и хвост, и мозги, и уши с пятачком.

ФОТО: JOHANNA PARKIN



БЫЧИЙ ХВОСТ
200 РУБ./КГ*
Богат цинком, необходимым для нормальной работы простаты, и триптофаном, усиливающим производство гормона сна мелатонина.

СВИНЫЕ МОЗГИ
120 РУБ./КГ
Содержат больше полезных ненасыщенных жиров, чем насыщенных, а значит, полезны так же, как жирная рыба.

БАРАНЬЕ СЕРДЦЕ
150 РУБ./КГ
Содержит в больших количествах витамин B_{12}, необходимый организму для производства энергии.

СВИНЫЕ УШИ
80 РУБ./КГ
Кальция в них ненамного меньше, чем в ножках. К тому же они отлично хрустят — вот тебе замена чипсов под пиво.

СВИНЫЕ НОЖКИ
200 РУБ./КГ
В них много кальция — 130 мг на 100 г веса. Это совсем немало, в том же твороге — всего на 20-40 мг больше.

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ
100 РУБ./КГ
350 мг калия на 100 г, а также витамины А, B_{12}, B_6 и фолиевая кислота, укрепляющие твой иммунитет и понижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний.

СВИНОЙ ЯЗЫК
130 РУБ./КГ
Богат витамином С и селеном, который, например, уменьшает риск образования раковых опухолей.

ГОВЯЖЬИ ПОЧКИ
100 РУБ./КГ
В 100 г почек — 17 г белка, что, в общем, немало. Но куда важнее, что в тех же 100 г — 64% твоей дневной нормы железа.

*Цены на этой и последующих страницах — результаты рейда автора по московским рынкам и интернет-магазинам, данные приведены для ориентировки. Поэтому убедительная просьба не звонить в редакцию с вопросом: "А почему в ларьке у моего дома цены другие?"

БОЛЬШЕ БЕЛКА

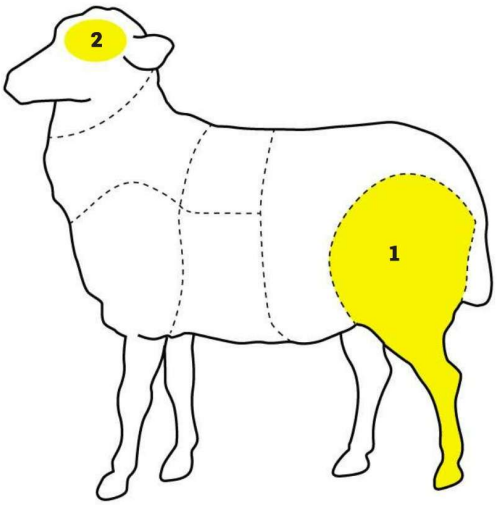
Ягнятина на ребрышках	Баранья голяшка
246 ккал	219 ккал
18 г жира	12 г жира
21 г белка	**29 г белка**

70
кг мяса съедает за год среднестатистический россиянин

20
млн поголовье баранов в России в 2010 году

БАРАН

Баранина не такая жирная, как ягнятина, зато содержит больше протеина. Это мясо взрослого животного, поэтому его нужно готовить дольше, чем нежного ягненка. У взрослого животного проявляется тот самый характерный запах, за который одни любят, а другие терпеть не могут баранину.



1. БАРАНЬИ ГОЛЯШКИ В БЕЛОМ ВИНЕ С ОЛИВКАМИ И АНЧОУСАМИ

Что нужно *(на 5 порций)*

5 бараньих голяшек
½ бутылки полусладкого белого вина
1 морковка, очищенная и разрезанная пополам вдоль
1 луковица, разрезанная пополам
10 соленых анчоусов в масле
150 г маринованных черных оливок
1 веточка розмарина
1 пучок свежей кинзы

Что делать

1. Для начала поставь духовку разогреваться до 130°С. Посоли-поперчи мясо, согрей в сковородке на сильном огне немного растительного масла до легкого дымка, обжарь ножки до коричневой корочки.
2. Убавь огонь, добавь в сковородку морковь и лук. Жарь минуту-другую. Теперь перекладывай содержимое сковороды в утятницу или вовсе в глиняный горшок. Лей туда вино, клади розмарин и оливки. Вино должно едва-едва покрывать мясо, так что, если его оказалось мало, добавь немного воды (не вина — будет невкусно).
3. Накрой емкость с мясом крышкой и отправляй в духовку — часов на пять, не больше, но и не меньше. Поглядывай время от времени, чтобы голяшки не пересыхали. Начнут подсыхать — добавь еще воды.
4. Через пять часов добавь анчоусы вместе с маслом, кинзу — и подавай. На гарнир хорошо пойдет стручковая фасоль и, пожалуй, даже вареный картофель.

2. ЖАРЕНЫЕ МОЗГИ ЯГНЕНКА С ОСТРЫМ ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Простое в приготовлении и совсем нежирное блюдо — для тех, кто следит за своим весом

Что нужно *(на 4 порции)*

500 г протертых томатов
1 зубчик чеснока
1 ч. л. копченой паприки
½ ст. л. молотого перца чили
40 г черных оливок без косточек
25 мл оливкового масла Extra virgin
25 мл бальзамического уксуса
1 луковица лука-шалот
2 взбитых яйца
10 ниточек шафрана
4 мозга ягнят или
2 мозга взрослых баранов
100 г панировочных сухарей
Масло для фритюра

Что делать

1 В кастрюле смешай протертые томаты, паприку, чили, выдави туда зубчик чеснока, посоли-поперчи по вкусу и туши на слабом огне, постоянно помешивая, пока соус не загустеет, причем довольно сильно — по объему он должен уменьшиться на две трети.

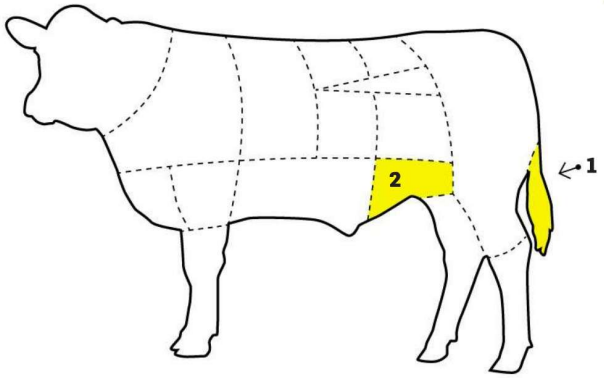
2 Пока соус уваривается, крупно порубай оливки и смешай их с оливковым маслом, уксусом и мелко порезанным луком-шалот.

3 Центральный момент: разрежь мозги вдоль, чтобы получились своего рода стейки. Нагрей масло в большой кастрюле на огне чуть больше среднего. Каждый кусок мозгов опусти сначала во взбитые яйца, потом обваляй в панировочных сухарях и клади в масло на 3-4 минуты, пока мозги не станут темно-золотистыми.

4 Выложи готовые мозги на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. На каждую тарелку щедро налей томатного соуса, положи в центр красной лужи по порции мозгов, сверху — ложку оливкового соуса.

КОРОВА

Магазинный ассортимент говядины, как правило, довольно стандартен — вырезка, задняя часть, какое-нибудь азу и еще что-нибудь по мелочи. За пределами прилавка остается масса вкусного. Начнем с конца — с хвоста.



1. ГОЛУБЦЫ С ГОВЯЖЬИМ ХВОСТОМ, ПОТРОХАМИ И ГРЕЧКОЙ

Что надо *(на 6 порций)*

500-600 г порубленного на куски хвоста
100 мл растительного масла
3 л говяжьего бульона
1 бутылка красного сухого вина
400 г гречки
100 г говяжьих почек
100 г говяжьей печени
6 небольших белых луковиц, мелко нарезанных
По маленькому пучку шалфея, тимьяна, зеленого лука и петрушки
1 ст. л. молотого жгучего красного перца
Молотые гвоздика и белый перец
60 г панировочных сухарей
Капустные листья для голубцов (мы взяли савойскую, но и простая белокачанная подойдет)
250 г муки
6 небольших красных луковиц, мелко нарезанных
30 мл белого винного уксуса

Что делать

1. Гречку отвари, а почки и печень обжарь на растительном масле до готовности. Посоли-поперчи куски хвоста и обжарь в большой сковороде до румяного цвета на среднем огне. Залей их вином и бульоном и туши, пока мясо не начнет отходить от костей.

2. Остуди хвосты (бульон процеди и сохрани, еще пригодится) и разбери мясо на отдельные волокна — в хвостах много хрящей и жил, которые вряд ли покажутся тебе вкусными. Мясо с хвоста, почки и печень преврати в фарш — например, используя импульсный режим блендера.

3. Перемешай фарш с мукой, чтобы он стал погуще. Обжарь белый лук с тимьяном и шалфеем, пока не станет мягким, и добавь к фаршу — вместе с перцем, гвоздикой, мелко порезанными петрушкой и зеленым луком, гречкой и панировочными сухарями.

4. Скрути из фарша и капустных листьев голубцы, положи их в кастрюлю, залей бульоном и туши минут 15-20. Параллельно согрей оставшийся бульон, добавь в него мелко порезанный, предварительно слегка обжаренный красный лук и винный уксус и держи на огне, помешивая, пока не уварится вполовину. Это будет соус. Можешь добавить в него немного сливочного масла и муки, чтобы был еще гуще. А можешь и не добавлять, если волнуешься за фигуру, — и так получится весьма сытно. Собственно, все — подавай голубцы, поливая их соусом.

2. ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ С ЖАРЕНОЙ ТЫКВОЙ

Ужин для парней со стальными нервами — тыква и печень богаты железом для этих самых нервов.

Что нужно *(на 2 порции)*

4 куска печени, по 100 г каждый
500 г мякоти тыквы, порезанной кубиками
4 полоски бекона
10-11 листьев шалфея
Несколько веточек тимьяна
3 зубчика чеснока
Мука, растительное и сливочное масло

Что делать

1 Обжарь тыкву на растительном масле с тимьяном и мелко нарезанным чесноком до легкой корочки. Теперь разомни в кашу с кусочком сливочного масла. Посоли-поперчи и накрой крышкой, чтобы тыквенная каша не остыла. Обжарь бекон до хруста, слей выделившийся жир, он ни к чему.

2 Слегка обваляй в муке куски печенки, счисти лишнюю муку, посоли-поперчи. На сковородке разогрей смесь растительного (побольше) и сливочного (поменьше) масла, пока не начнет пениться и темнеть.

3 Теперь, не медля ни секунды — а то перекалишь масло — швыряй на сковородку печень. Через 2-3 минуты переверни. Добавь шалфей и жарь еще 2 минуты. Вынь печень из сковородки, а в сковородку добавь еще кусочек сливочного масла и дай ему растаять, пропитавшись ароматом шалфея.

4 Выложи на каждую тарелку по половине тыквенного пюре, на него — печень, сверху — пару полосок бекона. Полей всю красоту шалфейным маслом.

МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ

Задняя часть	Бычий хвост
188 ккал	**140 ккал**
6,5 г жира	7 г жира
32,4 г белка	18,5 г белка

40
процентов – рост потребления мяса в России за последние 10 лет

1,7
млн тонн говядины было произведено в России в 2010 году

МЕНЬШЕ ЖИРА

Свиные ребра	Свиные щеки
240 ккал	131 ккал
13 г жира	**5 г жира**
29 г белка	21,5 г белка

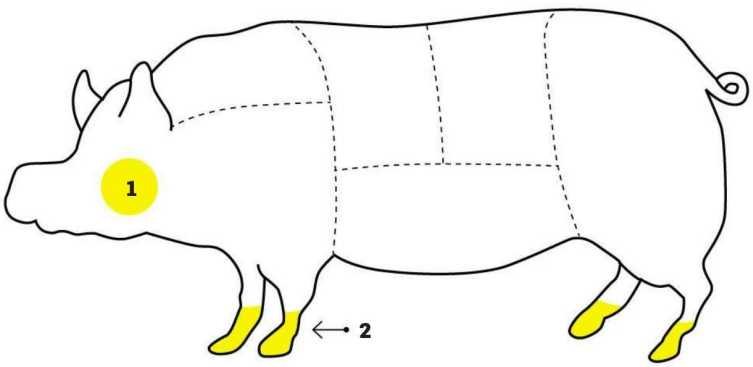
Свиные ребра	350 руб./кг
Свиные щеки	220 руб./кг
Экономия	**130 руб.**

71
процент — столько россиян чаще всего едят свинину, самое популярное в стране мясо

1,3
млн тонн мяса импортировано в Россию за 2010 год

СВИНЬЯ

Слово “свинина” ассоциируется с салом, беконом, отбивными. Слово “поросенок” — с пятачком и пухлыми ножками. Учимся готовить эти фольклорные части свиной туши.



1. ТУШЕНЫЕ СВИНЫЕ ЩЕКИ С ОВОЩАМИ

Что надо *(на 4 порции)*

8 свиных щек, очищенных от жил и жира
2-3 ст. л. растительного масла
1 стебель порея
2-3 стебля сельдерея
1 луковица
2 зубчика чеснока
12 маленьких репок
150 г моркови
100 г зеленого горошка
1 лавровый лист
2 веточки тимьяна
6-8 гвоздиков гвоздики
1 ст. л. томатного пюре
2 ст. л. меда
750 мл куриного бульона
125 мл сухого белого вина

Что делать

1. Разогрей духовку до 170° С. Сельдерей, порей, лук и чеснок мелко порежь. Согрей масло в утятнице или другой емкости, которую потом можно без опасения погрузить в духовку. Положи в утятницу порезанные порей, сельдерей, лук и чеснок и обжаривай минуты 2-3. Добавь лавровый лист, тимьян, гвоздику, томатное пюре и туши еще столько же. Теперь положи мед, перемешай и продолжай тушить, пока овощи не карамелизуются. Морковку, репу и горошек отвари до готовности.

2. Теперь щеки. Запечатай — то есть обжарь куски до корочки со всех сторон, чтобы не выходил сок, — и добавь к овощам в утятницу. Туда же — бульон и вино. Дай закипеть, попробуй, посоли, если нужно, и отправляй в духовку на час или около того, пока мясо не станет нежным.

3. Вынь утятницу из духовки. Вынь мясо и овощи, слей бульон через сито в отдельную кастрюлю. Поставь ее на средний огонь, доведи до кипения и томи, пока бульона в объеме не станет в два раза меньше. Теперь положи в бульон мясо, тушеные овощи, репу, морковку и горошек и подержи на огне еще минуты три. Раскладывай по тарелкам и отправляй свиные щеки за свои. ■

2. СВИНЫЕ НОЖКИ

На это блюдо у тебя уйдет немало времени, но ты как раз успеешь охладить пиво и обдумать, как много бесценного кальция ты получишь, съев свой ужин.

Что нужно *(на 4 порции)*

4 свиных ножки
100 г моркови кубиками
100 г лука кубиками
75 г панировочных сухарей
Дижонская горчица
Соль, перец
Растительное масло

Что делать

1 В ножках (а по сути дела, копытах) маловато мяса, зато аромат у него отличный. Поэтому, в общем, это не полноценный обед, а скорее закуска.

2 Как следует вымой и почисти ножки и положи в большую кастрюлю вместе с морковкой и луком. Посоли-поперчи, залей холодной водой и вари часа два. Сними с огня и дай остыть, не вынимая из бульона, — так будет вкуснее.

3 Вынь ножки, разрежь каждую вдоль и как следует промажь горчицей. Теперь обваляй ножки в сухарях и обжарь на слабом огне на растительном масле до хрустящей корочки золотистого цвета.

4 Выложи мясо на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавай со свежими овощами и — куда ж без него — с пивом.

ФОТО: COM/MICHAEL PLUMRIDGE

ГРЕХ СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

ЧИТАТЬ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК ДРУГОЙ МУЖИК СЛОХОВАЛ В ПОСТЕЛИ, ПРИЯТНО (НАДО ЛИ ОБЪЯСНЯТЬ, ПОЧЕМУ?). И ПОЛЕЗНО — МОЖНО ХОТЯ БЫ ПОПРОБОВАТЬ НАУЧИТЬСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ. В ОБЩЕМ, МЫ ПОПРОСИЛИ ДЕВУШЕК ИЗ НОВОГО ЖУРНАЛА WOMEN'S HEALTH ВСПОМНИТЬ САМЫЙ ХУДШИЙ СЕКС В ИХ ЖИЗНИ (НЕ НАЗЫВАЯ ИМЕН, КОНЕЧНО) — А НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ БЕСПРИСТРАСТНО ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ КАЖДУЮ ИСТОРИЮ.

ИСТОРИЯ

№1

ЕМУ БЫЛО 46, МНЕ 23, и пропасть между нами не исчерпывалась разницей в возрасте. Во-первых, мужчина блистал золотым Rolex, в то время как я — только неземной красотой. Во-вторых, он был французом и чуть не заработал микроинсульт от моей плебейской привычки заказывать к завтраку спагетти и холодненькую сангрию.

Мы познакомились в Таиланде и сразу ударились в бурный роман. Было все: прогулки под звездами, подарки, посиделки в джакузи и даже душевные разговоры о том, что пора бы нам уже зажить в его холостяцком замке недалеко от Парижа. Благолепную картину портило лишь одно: во время секса мужчина впадал прямотаки в бабье состояние и каждые две минуты интересовался, действительно ли я люблю его, не стоит ли зажечь еще пяток свечей, а в перерывах темпераментно восклицал: "Жотэм, мон амур!" Реально: сверху ли я была, снизу ли, в трусах или без, между фрикциями и даже иногда вместо них я слышала только ритмичное "ду ю лав ми?" Поскольку ответа у меня не было и, если уж начистоту, я вообще предпочитаю скорее циничных, чем патетичных мужчин, пришлось отправиться на поиски менее сентиментальных самцов.

КОММЕНТАРИЙ СЕРГЕЯ АГАРКОВА, Д. М. Н., ПСИХОЛОГА-СЕКСОЛОГА:

Мы тут видим типичного носителя европейских идей сексуальной политкорректности, согласно которым о партнере надо заботиться. Он постоянно проводит мониторинг, пытаясь по интонациям и задержкам с ответом понять, насколько он уже надоел партнерше и сколько ее еще можно удержать рядом байками о замке близ Парижа. Другое дело, что наш француз смог предложить партнерше лишь весьма формализованное общение, так как, по всей видимости, в прошлом серьезно пострадал от женщин. В переводе на человеческий его вопрос звучит примерно так: "Считаешь, что меня еще можно любить?" Сексом, как он его понимает, он лечит свои душевные раны. Если его поддержать в такой момент, есть шанс вселиться в этот мифический замок, который скорее старый родительский дом, где он еще острее ощущает свое одиночество. Если у тебя такие же проблемы, лечить их нужно у психолога, а не в постели. Потому что в постели ты можешь напороться либо на опытную женщину, которая цинично воспользуется твоей слабостью, либо на юную девицу, которая сбежит, ничего не поняв и нанеся тебе еще одну травму.

ИСТОРИЯ

№2

МНЕ БЫЛО 18 ЛЕТ, парню, у которого я осталась ночевать, — 20. Ни я, ни он, соответственно, еще ни черта не смыслили в любви и сексе, поэтому очень старались выглядеть гуру и крутыми ребятами. Лично я со всей страстью имитировала оргазмы (когда тебе 18, а ему 20, делать это приходится раз по 10 за ночь). Друг мой тоже старался изо всех сил, но при этом иногда творил что-то странное. Я имею в виду, примерно половину его арсенала составляли действия явно факультативные. То мальчик начинал активно массировать мне плечи (не отрываясь, впрочем, от основных действий), то, словно опомнившись, бросал это дело и принимался целовать в шею. Но апофеоз настал во время очередного коитуса: парнишка внезапно начал энергично давить мне на низ живота рукой. Примерно как доктор на приеме пальпирует живот, только в нашем случае диагностика шла параллельно с фрикциями. Продолжалось все это довольно долго и ни малейшего удовольствия не вызывало, поэтому я по-быстрому изобразила оргазм, чем и спасла свои внутренности.

Объяснение странного поведения мальчика нашлось прямо в постели. Пока он проводил время в душе, я наткнулась на гору мужских журналов на тумбочке. На вершине царил открытый Men's Health. Статья типа "как доставить ей удовольствие в постели" включала загадочный совет: "Незадолго до оргазма надави партнерше на низ живота — тогда она, парень, вообще сойдет с ума от счастья". Сдается мне, девушка автора той статьи тоже талантливо имитировала оргазмы.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИЯ ПРОКОПЕНКО, К. М. Н., СЕКСОЛОГА (YURYPROKOPENKO.RU):

Молодой человек явно был в самом начале своей сексуальной карьеры и старался в каждую близость впихнуть ВСЕ, что вычитал в любых источниках. А поскольку опыта нет, вспоминал он все прочитанное кусками — и тут же осуществлял. Получался винегрет: всего по кусочку, все перемешано. Поэтому то массаж вместо прелюдии вдруг затерялся между фрикций, то скромный намек на "низ живота" расценил прямолинейно, не подозревая еще, что речь может идти о лобке. Но вот что вызывает восхищение в поведении парня — это желание сделать для девушки ВСЁ: чтобы ее законные 10 раз отложились в девичьей памяти как фейерверк, как череда неизведанного и безумного, умелого и страстного. Хотя обычно выплескивают за раз весь арсенал безумств, если не собираются продолжать отношения...

ИСТОРИЯ

№3

В ПРОШЛОМ ГОДУ НА СЛЕТ бывших одноклассников впервые за много лет приехал Вадик. Я не видела его с третьего класса, и годы пошли ему на пользу. Вадик стал высок, красив, остроумен — мужчина-мечта, не иначе. После десяти минут разговора я вдруг поняла, что вообще-то совсем не против скорейшего замужества, детей и общего счета, а еще через десять минут согласилась ехать ко мне, чтобы скрепить уверенность сексом. Чем в это время занимался мой ангел-хранитель — неизвестно.

Приехали, огляделись, попили вина, поели сыра, перешли к сексу. Все шло неплохо. Я активно предвкушала, ощущала, стонала и вообще вела себя по ГОСТу. Но внезапно Вадик отстранился и, стесняясь, спросил: "Даша, а можно я засуну палец тебе в рот?"

Да не вопрос: в конце концов, это даже эротично. И вместо того, чтобы в ужасе послать его по матери к праотцам, я разомкнула уста.

Следующие 15 минут у меня во рту орудовал краб. Или осьминог. Или маньяк-гастроэнтеролог. Какой там пальчик! Вадик не знал полумер: красть — так миллион, засовывать — так по локоть.

Я пыталась сопротивляться: отворачивать голову, сжимать зубы, говорить о своих чувствах. Но, во-первых, говорить со спрутом во рту было проблематично, а во-вторых, Вадик вдруг начал трясти головой и орать так, что мне стало реально страшно: вдруг у него не оргазм, а эпилепсия.

Закончилось все как-то смазанно. Нет, партнеру-то, наверное, было неплохо, а вот я вытирала полотенцем живот с мыслью о том, что нынче нельзя доверять даже школьным друзьям.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИЯ ПРОКОПЕНКО:

Да уж, годы пошли Вадику на пользу. Он приобрел не только опыт, но и извращения. Извращением считается ЛЮБОЕ состояние и поведение во время секса, которое делает невозможным обычное сношение. В описанной истории Вадик ничуть не интересовался желаниями Даши, а удовлетворял себя за ее счет, причем в форме, исключающей ее удовлетворение. Почему именно рука во рту, знает только сам Вадик. Половое извращение — психическое расстройство, так что его непосредственные причины врач может установить после долгой работы лично с пациентом. Если что-то такое происходит с новым партнером — лучше пусть он сразу останется в прошлом. Если нечто неприемлемое внезапно возникает со старым, проверенным любовником — к доктору его, сразу. Медлить не надо, потому что заболевание может прогрессировать, приведя к расстройству личности, психбольнице, а возможно — к криминалу.

ИСТОРИЯ

№4

Я ТОГДА БЫЛА МОЛОДА, сердце мое было разбито. Хороший приятель по имени Владимир внушил мне, что лучшее в данной ситуации — неприличное поведение и случайные половые связи, и ради такого случая отдал мне своего Лучшего Друга с Пеленок — Женю.

Тот был очень скромным: с видом Печорина водил меня по кафешкам и в итоге раскололся, что все еще девственник. Чтобы не обрести новых драм, мы продолжили посещать общепит. И вот в один из самых депрессивных дней я поняла, что вернуть жизни смысл может только смелое и бескомпромиссное деяние. Недолго думая, я сообщила Жене, что сейчас приеду и лишу его невинности. И приехала.

Таким парадным я его не видела ни разу. Самые модные штаны, самая красивая рубашка, самый стойкий гель на волосах и столько дезодоранта, что не продохнуть. Женя принялся поить меня чаем с печеньем (хотя я предпочла бы водку), и уверенность начала меня покидать. Не так, ох не так я представляла себе случайные половые связи, как-то там все было без печенья, что ли. Евгений же вел светскую беседу без намека на домогания. Подумав, что поклоннику и так нелегко, и по-матерински пожалев мальчика, я пошла в атаку сама. Он искренне обрадовался, не растерялся и даже очень ловко снял с меня одежду. Я тоже взялась его раздевать, и вот, когда дошла до трусов... Это был единственный раз в жизни, когда я даже не взглянула на член. Женины трусы до сих пор стоят у меня перед глазами, я помню каждую деталь, каждый, простите, штрих.

На белоснежных плавках отчетливо проступали пятна — спереди желтенькое, а сзади, соответственно, коричневое. То есть правильно надел, молодец. Дальше все помню как в тумане. Я приняла благородное решение не смеяться: ведь когда-нибудь Женя догадается надеть чистые трусы, а вот ржач над голым человеком запросто превратит его из девственника в женоненавистника или даже убийцу. Блея что-то вроде "я передумала, прости", я мгновенно оделась и убежала. И вообще-то мне до сих пор очень стыдно, что такая мерзость произошла именно со мной.

КОММЕНТАРИЙ МН:

Ну что тут сказать? Женщины внимательны ко всему, что поможет им оценить тебя. Журнал Cosmopolitan приводит результаты опроса 1000 читательниц: в 73% случаев обладателю неухоженных ногтей гарантирован провал на свидании. Девушка способна забыть дорогу домой или не обратить внимание на рухнувший курс доллара, но не надейся, что она не заметит грязи на твоей обуви или табачные крошки в бороде.

ИСТОРИЯ

№5

С МАЛЬЧИКОМ-ровесником, который очень нравился мне своей брутальностью, мы общались долгие годы исключительно как друзья, без намека на секс: приезжали друг к другу среди ночи, мрачно делились подробностями несложившихся романов, страшно пили при этом — короче, не скатывались до постели. Но в один из таких вечеров он меня вдруг поцеловал — и, выражаясь официальным языком "Дома-2", мы стали парой. Секс тоже начал случаться. Правда, я не сразу поняла, что это в принципе было. И уже позже сообразила, что у мужчины проблемы с преждевременной эякуляцией. Но больше всего меня убивала абсолютно неадекватная реакция на это — партнер реально впадал в истерику. Начинал хныкать и стонать либо кричать что-то вроде "Б**дь, как же за**ало!" Я вообще-то предпочла бы сделать вид, что минутный секс меня ничуть не смущает, но мужчина всячески свою проблему подчеркивал. Когда я из лучших побуждений пыталась как-то его успокоить и обратить ситуацию в шутку, он еще больше злился. Кричал, например, что он импотент и я должна немедленно признать это. В итоге дюжины экспресс-соитий и последующих истерик мне хватило, чтобы сбежать не оглядываясь.

КОММЕНТАРИЙ МН:
Патологически коротким считается половой акт, который длится меньше 1 минуты 17 секунд (за это время мужчина должен успеть сделать 25 фрикций). Все остальное — вариант нормы. А если тебе хочется, чтобы секс длился подольше, тут есть масса способов — от размышлений на отвлеченную тему во время акта до презервативов с бензокаином в составе лубриканта (подробнее см. МН за сентябрь 2010 года). На самом деле женщин гораздо меньше, чем мужчин, волнует длительность самого акта. В журнале Archives of sexual behavior были опубликованы результаты исследования, согласно которым 24% мужчин из опрошенных пар жаловались на преждевременную эякуляцию, но лишь 10% из их партнерш говорили о том же. В конце концов, у тебя есть пальцы, язык и право на почти бесконечную прелюдию, после которой и минутного секса будет достаточно. А вот что женщины действительно не любят — так это мужчин-истеричек.

ИСТОРИЯ

№6

КОГДА МНЕ БЫЛО ЛЕТ 20, я познакомилась с симпатичным и интеллигентным юношей лет 30. Двоюродный брат знаменитой в то время актрисы, обладатель трехкомнатной квартиры в центре Москвы и абсолютно безбрачный — такой набор достоинств сразил бы кого угодно. Все складывалось наилучшим образом: "Мама, пап, это Оля". "Олечка, очень приятно, мы как раз на дачу собрались, проследите, пожалуйста, чтобы не случилось пожара".

Как только дверь за родителями закрылась, галантный кавалер налил мне стакан портвейна. Я пригубила, он выпил залпом. После чего буквально через секунду командным голосом приказал мне, вообще-то настроившейся на секс в духе "Анжелика и король": "Встань на колени и поцелуй меня низко-низко". Пока я мешкала, соображая, что бы это значило, он размахнулся и со всей силы ударил меня по лицу. Я, разумеется, попыталась уйти, вернее, не успела даже попытаться. Потому что тут же последовал еще один удар, и снова требование: "Поцелуй меня там сейчас же!" Поняв, что садист не шутит, я пустила в ход все: слова, сначала добрые, потом злые, слезы и, наконец, крик. Но мой несостоявшийся любовник был неумолим, а главное — необычайно силен, несмотря на щуплое телосложение. Мое физическое сопротивление было сломлено техничными ударами. Замечу: только по лицу.

Ситуация могла длиться вечно, и я уже простилась со своей головой, как вдруг кто-то стал настойчиво звонить в дверь. Оказалось, соседка по просьбе родителей пришла проверить, не случился ли в хоромах пожар. Воспользовавшись коротким замешательством, я выскочила из квартиры, оттолкнув испуганную соседку и забыв, естественно, свое новое пальто.

Лелея свое потрясение, я хотела поначалу и сестре его знаменитой все рассказать, и еще кое-кому про этот инцидент, но почему-то промолчала. Когда через месяц (во время которого не было от героя ни звонков, ни объяснений) я случайно увидела лицо этой сволочи в милой компании, быстро развернулась и пошла домой. В другом пальто.

КОММЕНТАРИЙ СЕРГЕЯ ГОРБАЧЕВА, УПРАВЛЯЮЩЕГО ПАРТНЕРА АДВОКАТСКОЙ КОЛЛЕГИИ "ЛЕГИС ГРУПП":

Надо сказать, что "злодею" повезло с девушкой, поскольку она не нашла в себе силы его наказать, имея для этого все возможности. Нашему антигерою, вероятнее всего, предъявили бы обвинение в покушении на насильственные действия сексуального характера, за что (по статье 132 УК РФ) он мог бы получить от 3 до 4,5 лет лишения свободы. Девушка, пусть даже и ожидая интимной близости, пришла к нему в гости, вовсе не рассчитывая на то, что ее будут к чему-то принуждать, а потом изобьют. Ей нужно было сразу же написать заявление в милицию, чтобы по горячим следам зафиксировать преступление. А забытое пальто, отпечатки пальцев на стакане с портвейном, показания родителей и неожиданно появившейся соседки подтвердили бы факт ее нахождения в этой квартире. Любая борьба оставляет следы, так что если он ее действительно бил, у нее на лице появились бы синяки, а если девушка еще и сопротивлялась — у горе-кавалера на теле остались бы царапины, а частицы его кожи были бы у нее под ногтями. ■

Симметричный текст о самых плохих любовницах, написанный редакторами MH, ты можешь прочесть в журнале Women's Health за декабрь 2011 года.

ПОЧКИ РАС

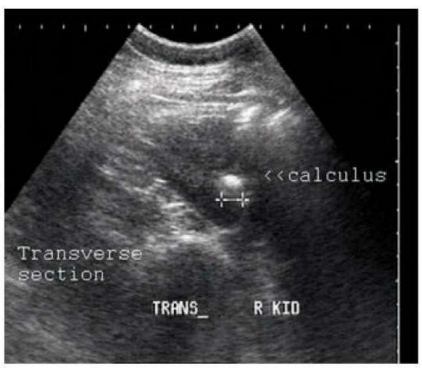
ОРГАНИЗМ

ПУСТИЛИСЬ

ОКАЗАВШИСЬ С ДИАГНОЗОМ “МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ” НА БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКЕ, НАШ 33-ЛЕТНИЙ КОРРЕСПОНДЕНТ С УДИВЛЕНИЕМ И УЖАСОМ ОБНАРУЖИЛ, ЧТО ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СОСЕДИ ПО ПАЛАТЕ — ЕГО РОВЕСНИКИ. ВЫЛЕЧИВШИСЬ, ОН НАПИСАЛ ЭТУ СТАТЬЮ ОБ ОЧЕРЕДНОЙ СТРЕМИТЕЛЬНО МОЛОДЕЮЩЕЙ БОЛЕЗНИ.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ГОРШКОВ

Начиналось все замечательно. Теплый московский вечер, открытая веранда грузинского ресторана в Воронцовском парке, девушки в легких платьях, шашлыки и хачапури, хинкали и сацебели, вино и водка. Первый звоночек я услышал, ложась спать — как-то неприятно заболело в левой части живота. К утру боли усилились. Но настоящий шок я испытал, отправившись в туалет: моча вместо классического желтого была красно-черного цвета.



С трудом сдерживая вопли паники, я записался на прием к урологу. Болело между тем все сильнее и сильнее, а у врача меня натурально скрючило. Ничего похожего на эту тупую, пульсирующую боль в животе я никогда не испытывал. Ты просто физически не можешь думать ни о чем, кроме этой точки в твоем организме. Ты лежишь пластом на кровати или садишься, обхватив колени руками, выпрямляешься, сгибаешься, пытаясь унять боль, — но все без толку. Говорят, почечная колика (а это была именно она) — единственный шанс мужчины понять, что чувствует женщина во время родов. Не знаю, но думаю, мне было еще хуже.

В поликлинику я пришел вовремя — врач, посмотрев результаты сделанного тут же УЗИ, вызвал скорую. Вкатив мне укол баралгина, бригада повезла скрюченное тело по московским пробкам в больницу.

Впрочем, в моем случае нет ничего уникального. До 90% диагнозов "мочекаменная болезнь" ставится именно после почечной колики. "Люди могут годами жить с камнями, понятия не имея, что они у них есть, — говорит к. м. н., уролог ЦКБ Гражданской авиации Алексей Карлов. — Камень живет своей жизнью, перемещается внутри почки, но не создает дискомфорта владельцу. До тех пор, пока не начинает выходить — это очень болезненно, и именно на данном этапе люди, как правило, попадают к врачам".

Так и есть — УЗИ моих внутренностей четко показало инородное тело, застрявшее на выходе из левой почки. Показательно также, что я — мужчина. В России мочекаменная болезнь диагностируется у 460 человек на каждые 100 000 населения, и ¾ этих страдальцев — мы, мужики.

"Сегодня камни обнаруживают и у 20-летних юнцов. Плохая экология, малоподвижный образ жизни, употребление фастфуда и плохой воды — все эти факторы приводят к возникновению у молодежи хронических заболеваний, которые совсем недавно считались исключительно старческими", — говорит уролог Карлов. Причин, по которым в твоих фильтрах могут образоваться каменоломни, — десятки. Это и генетические факторы, и нарушения обмена веществ, вызванные хроническими заболеваниями желудка, почек, даже половых органов. Играют роль и состав воды, которую ты пьешь (чем она жестче, тем больше солей оседает в твоем организме), и пища, которую ты ешь (все кислое и острое повышает кислотность мочи). Даже климат региона, в котором ты живешь, может погубить тебя — чем у вас жарче, тем больше ты потеешь, организм обезвоживается, соли накапливаются.

ДО 90% ДИАГНОЗОВ "МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ" СТАВИТСЯ ИМЕННО ПОСЛЕ ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКИ

Специально в декабре!

MITSUBISHI ASX от 2,9%[1]

MITSUBISHI MOTORS
Надежно.

MITSUBISHI MOTORS FINANCE

СТАВКА 2,9%[1]

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «РОЛЬФ Импорт» официальный импортёр и дистрибьютор автомобилей Mitsubishi в России.(1) 2,9% - маркетинговая ставка по программе Mitsubishi Motors Finance (Мицубиши Моторс Финанс). Указанная процентная ставка является расчётной величиной и реализуется при заключении кредитного договора с ЗАО ЮниКредит Банк (Ген. лиц. ЦБ РФ №1 от 20.12.2007г.) на покупку нового автомобиля Mitsubishi ASX 2010-11 г.г. выпуска без доп. оборудования, при одновременном соразмерном снижении цены на приобретаемый с помощью кредитных средств автомобиль. Условия кредитного договора: срок кредита 12 мес., первоначальный взнос не менее 40% от стоимости автомобиля, процентная ставка - 9,5% годовых, мин. сумма кредита - 85000 руб., макс. сумма кредита - 4800000 руб., валюта кредита – рубли РФ, комиссия за выдачу кредита - 6000 руб./3000 руб. (при повторном кредите), мораторий на досрочное погашение - 3 мес., минимальная сумма досрочного погашения 25000 руб., неустойка за несвоевременное погашение кредита и начисленных процентов 0,5% от суммы просроченной задолженности за каждый день просрочки, обеспечение по кредиту - залог приобретаемого автомобиля, а также поручительство супруга с наименьшим среднемесячным доходом при учёте их совокупного дохода. Обязательно ежегодное страхование КАСКО. ЗАО ЮниКредит Банк вправе вносить изменения в условия кредитования по собственному усмотрению по независящим от ООО «РОЛЬФ Импорт» причинам и самостоятельно принимает решение о заключении кредитного договора на основании предоставленной информации и в соответствии с собственными требованиями к заемщику. На макете изображён, Mitsubishi ASX 2.0 Exclusive CVT (Митсубиши А Эс Икс 2.0 Эксклюзив Си Ви Ти), 2012 мод. года. Информация действительна на 01.12.2011 г. Предложение не является публичной офертой, действует с 01.12.2011 г. по 31.12.2011 г. и ограничено наличием автомобилей у официальных дилеров Mitsubishi. Подробная информация у официальных дилеров Mitsubishi или по тел. 8-800-250-60-60.

В общем, что бы это ни было, однажды почки перестают справляться с выведением солей. Сначала в твоих фильтрах начинает образовываться песок, и на этой стадии проблему можно решить при помощи лекарств и диеты. А если песок вовремя не был обнаружен, однажды ты сам обнаруживаешь себя на кушетке в оглушительно завывающей "скорой".

КАМЕННЫЙ ГОСТЬ

Моими соседями по палате оказались не древние старцы, а люди вполне себе молодые и веселые, постоянно шутившие о своих "булыжниках". Этим они меня, признаться, успокоили.

Мой ровесник, 33-летний менеджер сети супермаркетов Андрей, в больницу попал прямо из отпуска. Поехал с невестой в Грецию. Первый день отдыха пришелся на день рождения Андрея — разумеется, без узо, вина и сочных кусков баранины (Андрей всегда любил сытно и не очень здорово поесть) не обошлось. На следующий день — понос, рвота, красная моча. Местные врачи прописали обезболивающее и минералки побольше. Десять дней Андрей глушил боль таблетками и уколами — не хотел расстраивать невесту. На одиннадцатый не выдержал, улетел в Москву и сдался медикам. Вовремя — работа почки была фактически парализована. Еще немного — и ее уже нельзя было бы восстановить.

Андрея можно показывать студентам-медикам как пример из учебника. Почечная колика — это когда камень блокирует мочеточник и в почечной капсуле начинают копиться моча и кровяные сгустки. Если вовремя не принять меры, почку может просто разорвать. И, действительно, провоцирует колику при созревшем камне, как правило, физическая нагрузка или удар по почкам — либо в ходе уличной драки, либо в виде нарушения обычной диеты (например, из ряда вон выходящее возлияние и переедание). Только в редких случаях камень может устремиться в мочеточник и сам: если он вырос до таких размеров, что почка владельца удерживать его не в состоянии.

Не счесть алмазов

По своему составу почечные камни делятся на три основные группы: ураты, фосфаты и оксалаты. Их размер может составлять от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров.

УРАТНЫЕ КАМНИ
состоят из солей мочевой кислоты — как правило, они коричнево-красного цвета, мелкие и гладкие. Ураты чаще всего можно растворить с помощью лекарственных препаратов, не прибегая к хирургическим операциям.

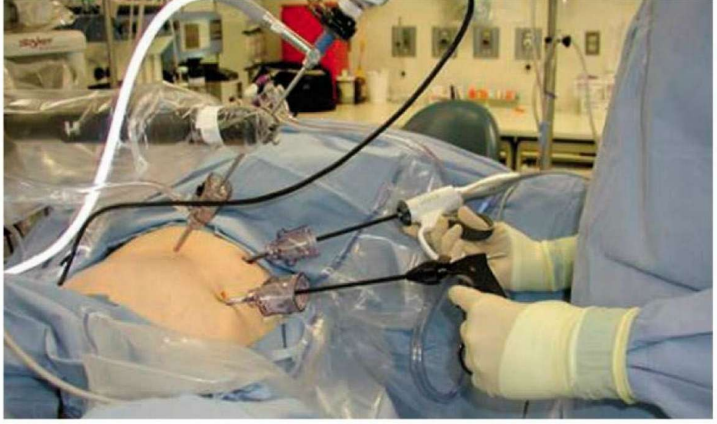
ОКСАЛАТНЫЕ КАМНИ
состоят из солей щавелевой кислоты — они серого или бежевого цвета, растут медленно, но лекарствами не лечатся. Имеют острые, как бритва, углы. Красная моча при колике — как раз следствие того, что оксалат исполосовал мочеточник.

ФОСФАТНЫЕ КАМНИ
вырастают в щелочной моче и состоят в основном из фосфорнокислого кальция. Эти камни белые — и моча их обладателей порой напоминает молоко.

Вот как раз мой сосед справа, 22-летний Артур. Аспирант МГУ, вредным привычкам (и спорту) предпочитает науку. Год назад у Артура нашли камень размером почти в сантиметр. Предложили подождать пару месяцев, попить лекарства — вдруг удастся растворить камень. Артур лекарства принимал, но на контрольное УЗИ забил. Жил себе дальше, соблюдая довольно строгую диету и надеясь на лучшее. Камень тем временем дорос до 2-х сантиметров, сдвинулся в сторону мочеточника, и вот Артур — с нами.

Третий сосед, дядя Ваня, был самым старшим и наименее бодрым. Его можно понять — к своим 40 он попадал в больницу с камнями в почках уже пятый

80% ОБРАЗУЮЩИХСЯ В ПОЧКАХ КАМНЕЙ — ЭТО ФОСФАТЫ И ОКСАЛАТЫ. ДОЛЯ УРАТОВ СОСТАВЛЯЕТ ПРИМЕРНО 15%. ЕЩЕ 5% ПРИХОДИТСЯ НА БЕЛКОВЫЕ КАМНИ (ЦИСТИНЫ), ВЫЗВАННЫЕ НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА АМИНОКИСЛОТ



раз. Всякий раз сценарий одинаков — камень удаляют, но меньше чем через год на его месте появляется новый. “У меня работа такая — постоянные командировки, переговоры, вредная еда, выпивка”, — оправдывается дядя Ваня. Правда, обещает на этот раз круто изменить жизнь, потому как лечиться надоело.
И этот пример тоже показателен. Если у тебя однажды нашли камень, на строгой диете и воздержании придется провести всю оставшуюся жизнь.

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

Сделав повторное УЗИ и рентген почек, врачи окончательно убедились, что в моем мочеточнике засел небольшой, около сантиметра, конкремент — так по-медицински правильно называются эти минеральные образования. Как правило, такие некрупные камни подвержены ультразвуковому дроблению — и именно на эту процедуру меня направили.

Еще лет тридцать назад пораженную камнями почку могли просто удалить. В лучшем случае больному предстояла бы сложная операция по вырезанию камней. В 80-е годы количество полостных операций существенно уменьшилось благодаря разработке метода дистанционной литотрипсии — камни дробят ультразвуком на маленькие осколки, которые потом вместе с мочой покидают организм.

Операция почти безболезненная, особенно для переживших почечную колику — ощущение, будто по боку тихонько колотит молоточек. Через 20 минут врач по картинке на мониторе убедился, что камень раздроблен в песок, и я получил баночку для сбора осколков. Эти “метеориты” нужны врачам, чтобы понять, какого камень какого типа причинил мне неприятность (см. таблицу на предыдущей странице), и назначить соответствующую диету. Вместе с Андреем, чей камень раздробили днем раньше, мы приступили к этому увлекательному занятию, которое пациенты называют “золотой лихорадкой”. Выходить осколки могут от суток до 10 дней, это бывает немного больно, но опять-таки ни в какое сравнение не идет с коликой.

Мне повезло — бедняге Артуру с его 2 сантиметрами предстояла настоящая операция. Впрочем, операции нынче протекают гораздо гуманней, чем 20 лет назад. Пациенту делают лапароскопию — на теле производят небольшой разрез, через который специальный аппарат под управлением хирурга проникает в брюшную полость, прокалывает почку и разрушает камень. Есть и третий способ — на случай, если камень застрял внутри мочеточника. Тогда аппарат вводят через уретру. Процедура болезненная, несмотря на местный наркоз: бывалые пациенты любят пугать ею новичков.

НА ВОДЫ

После операции я четко следовал инструкциям доктора — выпивал в день по 2-3 литра воды, много гулял во дворе и почти полностью сменил рацион. Вместо, каюсь, нередких на моем столе чипсов с пивом, бутербродов с колбасой и жареной картошки — каши, бульоны и протертые овощи. Все в довольно скудном объеме, после 17:30 — только вода. За неделю я скинул 3 кило, а еще через неделю не узна-

Диеты при различных видах камней

УРАТЫ:
Практически ничего жирного и копченого, минимум мяса, бобовых и субпродуктов, а также кофе, шоколада, острой еды и алкоголя. Основа питания — овощи и фрукты.

ОКСАЛАТЫ:
Исключают в первую очередь продукты с избытком щавелевой кислоты — картофель, помидоры, цитрусовые, свеклу, шпинат, щавель, бобы, сливы и петрушку. Серьезно ограничивают потребление чая, кофе и шоколада, зато врачи рекомендуют яблоки, груши, молочные продукты, крупы, немного отварного мяса и рыбы.

ФОСФАТЫ:
Минимум содержащих кальций молочных продуктов, острого, алкогольного, орехов. Зато рекомендуют налегать на щавель, шпинат, свеклу и помидоры.

вал себя в зеркале. Вместо утомленного жизнью слегка опухшего полного мужчины с мешками под глазами на меня смотрел давно забытый стройный и жизнерадостный молодой человек. Коллеги не верили, что я был именно на больничном, а не в санатории. А вот осколки за те три дня, что я был в больнице, так и не вышли. Врач выписал меня, рекомендовал строго придерживаться общеоздоровительной диеты (минимум жирного, минимум животных белков), но смилостивился, позволив по выходным выпивать кружку пива за обедом: "Чем больше влаги, тем лучше".

И наказал не забывать носить с собой банку для осколков.

ДЕЛАЙ, КАК Я

Как человек, переживший почечную колику, я заклинаю тебя, читатель — не доводи себя до такого. Даже если твой мочевой пузырь работает как часы, ты никогда не пьешь из луж и из бутылки с надписью "водка", ешь часто и умеренно, не налегаешь на животные белки и занимаешься спортом — если тебе уже исполнилось 30, не забывай каждый год делать УЗИ органов брюшной полости (поджелудочной железы, печени и почек). Куда лучше узнать о начавшемся заболевании, пока у тебя в почках — только песочек. Вот еще несколько правил.

Как бы это банально ни звучало, но — пить побольше воды, те самые 2,5 л в день. Обязательно выпивать стакан воды на ночь, так как во время сна моча застаивается и становится более концентрированной, благоприятной для образования песка.

"Особенно важно помнить о водном режиме тем, кто регулярно занимается спортом", — говорит к. м. н., уролог-андролог ЦКБ РАН Александр Капто. "При физических нагрузках организм теряет много воды, поэтому бутылку воды спортсмены должны иметь при себе постоянно".

Сидячий образ жизни способствует застаиванию крови в области таза, создавая благоприятные условия для образования камней. Делай разминку — хотя бы прогуливаясь до кулера с водой каждые час-полтора.

Если в тебе много сил и решимости сберечь здоровье, то раз в год, весной, пропивай курс отваров мочегонных растений: листьев брусники, черной смородины, березовых почек, толокнянки. Эти природные диуретики отлично прочищают почки. Разумеется, не забывай в это время пить еще больше воды, чтобы восполнять потери жидкости.

Насчет алкоголя у врачей нет единого мнения. Конечно, злоупотребление резко отрицается всеми, но некоторые доктора считают, что пара стаканов белого вина или кружка пива в день снижают риск образования камней. В любом случае, старайся запивать каждую порцию алкоголя стаканом воды, чтобы избежать обезвоживания.

А что же стало с моим блуждающим камнем? 10 дней я повсюду таскал с собой баночку, но долгожданное чудо все никак не приходило. Наконец, в последний вечер больничного я — похудевший и помолодевший — отправился с красивой девушкой в кино. Банку по понятным причинам брать с собой не стал. После сеанса пошел в не очень презентабельный туалет кинотеатра и, стоя у писсуара, услышал легкий перезвон выпадающих из меня осколков. Надеюсь, никто не видел, с каким упоением я копался в писсуаре, собирая осколки, понимая, что счастье все-таки есть. Кстати, если кто интересуется — это был оксалат. ■

РАЗ В ГОД, ВЕСНОЙ, ПРОПИВАЙ КУРС ОТВАРОВ МОЧЕГОННЫХ РАСТЕНИЙ

ФОТО: DIOMEDIA, FOTOIMEDIA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

sochi.ru 2014

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Специальное новогоднее предложение – 0% переплаты!

Подробности на сайте www.skoda-auto.ru
8 800 555 01 01

0% переплаты — величина затрат заемщика, в части процентных расходов при кредитовании по программе ОАО «Сбербанка России» (далее — Банк») «Автокредит с государственным субсидированием» на покупку нового автомобиля ŠKODA Octavia или ŠKODA Fabia стоимостью до 600000 рублей при одновременном предоставлении специальной цены официальными дилерами ŠKODA на приобретаемый с помощью кредитных средств Банка автомобиль. 0% переплаты достигается при получении кредита сроком 36 месяцев и первоначальном взносе за автомобиль 53,53% от стоимости выбранного автомобиля.
Условия кредитования Банка: валюта кредита — рубли; сумма кредита — до 510000 рублей; первоначальный взнос за автомобиль — от 15%; срок кредита — до 36 месяцев; процентная ставка при приобретении нового автомобиля по программе государственного субсидирования от 3.20% до 6,50% годовых в зависимости от срока и первоначального взноса по кредиту (процентная ставка устанавливается в размере действующей процентной ставки по программе Банка «Автокредит» за вычетом 2/3 ставки рефинансирования Банка России — 8,25% на дату расчета); процентная ставка при сроке от 3 до 24 месяцев составит: 3.20% годовых при первоначальном взносе от 15% процентная ставка при сроке от 24 до 36 месяцев составит: 6.50% годовых при первоначальном взносе от 15%; комиссия за выдачу кредита — отсутствует. Досрочное погашение кредита осуществляется без комиссий и возможно не ранее даты 4-го платежа в соответствии с графиком платежей. Обеспечение по кредиту — залог приобретаемого автомобиля. Обязательно страхование от рисков утраты, угона и ущерба в пользу Банка в течение всего срока действия кредитного договора и заключение договора ОСАГО. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы может взиматься комиссия за перевод средств. Неустойка за несвоевременное внесение платежа в счет погашения кредита: 0,5 процента от суммы просроченного платежа за каждый день просрочки с даты, следующей за датой наступления исполнения обязательства, установленной кредитным договором, по дату погашения просроченной задолженности (включительно). Неустойка за несвоевременное возобновление страхования — ½ ставки по кредитному договору, начиная с 31 дня после окончания действия предыдущего полиса по дату предоставления документов, подтверждающих возобновление страхования (включительно). Для условий, отличных от данной программы кредитования (валюта, срок кредита, первоначальный платеж), характеристики кредита могут отличаться от указанных выше. Условия предоставления кредита могут быть изменены Банком в одностороннем порядке по независящим от ООО«Фольксваген Финансовые Услуги РУС» причинам в течение срока действия программы. Подробная информация — в отделениях Банка или по телефону Контактного центра. ОАО«Сбербанк России», Генеральная лицензия Банка России 1481 от 30.08.2010, г. Москва, ул. Вавилова, 19, тел 88005555550 (звонки по России бесплатно). www.sberbank.ru. Реклама.
Предложение действует: с 01 ноября 2011 года до 31 декабря 2011 года при условии наличия автомобилей у продавца.

Реклама.

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

КРАСНЫЙ

САМЫЙ ПЕРВЫЙ ЦВЕТ, КОТОРЫЙ РАЗЛИЧАЕТ ЧЕЛОВЕК В ЖИЗНИ. КАКАЯ ЛИЧНО ТЕБЕ БУДЕТ ПОЛЬЗА, ЕСЛИ РАЗМЕСТИТЬ НА ЕГО ФОНЕ ПОЛУОДЕТУЮ ЖЕНЩИНУ, ЧИТАЙ НА СТР. 130

549

ВИДОВ СЕКСУАЛЬНЫХ ИЗВРАЩЕНИЙ НАСЧИТАЛ ДОКТОР АНИЛ АГГРАВАЛ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРЕСТУПЛЕНИЯМ НА СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЧВЕ. ЧЕМ ЧРЕВАТА ТЯГА К ЭКСПЕРИМЕНТАМ В ОБЛАСТИ НЕСТАНДАРТНОГО СЕКСА — ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИ НА СТР. 146

2

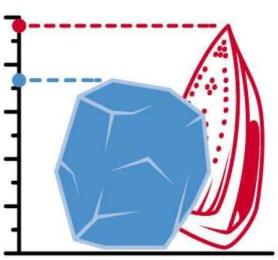
ДЕСЯТИКРАТНЫХ ОБЛАДАТЕЛЯ ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ БЫЛО ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ — ВЛАДИСЛАВ ТРЕТЬЯК И АЛЕКСАНДР РОГУЛИН. КАК СТАТЬ ХОККЕИСТОМ — НА СТР. 118

$100 000 000

ПОЛУЧИТ ЗА 15 ЛЕТ В “НЬЮ-ДЖЕРСИ ДЕВИЛЗ” ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК. КАК ГОТОВИЛСЯ К СЕЗОНУ ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ФОРВАРДОВ НХЛ, ВЫЯСНИ НА СТР. 108

17

СМ — ДИАМЕТР САМОГО БОЛЬШОГО КАМНЯ, ИЗВЛЕЧЕННОГО ИЗ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПОЧКИ. ЧТОБЫ В ТВОЕЙ ПОЧКЕ НЕ ВЫРОС ТАКОЙ ЖЕ — СРОЧНО ПРОЧИТАЙ ТЕКСТ НА СТР. 154



КАРТА

ТЮРКСКОЕ БЛЮДО: ВЫВЕРНУТАЯ НАИЗНАНКУ, СЛАБОСОЛЕНАЯ ПРЯМАЯ КИШКА ЛОШАДИ. ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ ПОТРОХОВ СМОТРИ НА СТР. 138

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

SAMSUNG

Жизнь под любым углом!

Фотографировать ещё проще благодаря дисплею, который поворачивается на все 180˚.

MV800

Samsung **MultiView**

Низкий угол съёмки

Фиксация корпуса

Автопортрет

Высокий угол съёмки

Снимайте, творите – смотрите на жизнь под любым углом благодаря поворотному дисплею фотоаппарата Samsung MV800.

- 16,1 МП, 5X широкоугольный объектив 26 мм
- Тонкий металлический корпус
- Интерфейс Smart-Touch 3.0 с обоями
- Волшебная рамка
- 2D/3D-панорама

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный) www.samsung.com

www.samsung.com/ru/multiview

Товар сертифицирован. Реклама.

ДНЕВНИКИ ВЕЛОСИПЕДИСТА

РЕДАКТОР МН АРТЕМ БЕТЕВ ПРОВЕЛ ТРИ ОСЕННИХ ДНЯ В КАРЕЛЬСКИХ ЛЕСАХ, РАЗЪЕЗЖАЯ НА МАУНТИНБАЙКЕ, И ТЕПЕРЬ ТЫ МОЖЕШЬ УЗНАТЬ ВСЮ ПРАВДУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РОССИЙСКОГО ВЕЛОТУРИЗМА.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

1-Й ДЕНЬ

Назад дороги нет. Где император принимал проносное. Крещение дорогой. Ночной курс туриста.

9 УТРА, ОСЕННИЙ МОРОСЯЩИЙ ДОЖДЬ и две мокрые женщины на перроне вокзала в Петрозаводске. Это участницы трехдневного велотура по Карелии — провизор московской аптеки Лена и менеджер турфирмы из Бокситогорска Юля. Обычно в такие походы отправляются группы до 10 человек, но в сентябре карельский велотуризм не пользуется особым спросом. Если бы не наша командировка (моя и фотографа Саши), колесить бы девушкам по этим местам втроем с инструктором. По их испуганным глазам видно, что они уже передумали и хотят обратно домой к сухим тапочкам. Но не тут-то было. Представитель турфирмы Миша грузит нас с рюкзаками в немолодой японский седан и везет к велосипедам, которые уже ждут километрах в 20 от Петрозаводска в лесу.

Стартовый лагерь сделан без затей. Прямо у дороги — тент, под ним снаряжение (палатки, пенки, спальники, набор котелков-канов мал мала меньше, которые можно вкладывать друг в друга, чтобы они занимали меньше места в рюкзаке) и еда, которую нам будут готовить инструкторы на костре, — консервы, гречка, макароны и т.д. По меркам городского жителя негусто: если собрать все в кучу, поместится на полу ванной в типовой многоэтажке.

Там же под тентом спрятались от дождя инструктор Марина и 5 велосипедов. Марина в прошлом член сборной России по велоориентированию, а теперь экскурсовод, веломеханик и кок в одном лице.

Марина раздает всем участникам похода велошлемы, зеленые жилетки со светоотражающими полосками, как у дорожных рабочих, проводит короткий инструктаж: “Под машины не падать, палки, лежащие на дороге, объезжать — это могут быть гадюки”, — и только потом выдает средства передвижения. От встречи с великом настроение сразу улучшается: всю жизнь считал велопрогулки отличным досугом.

К тому же это не металлолом (как мы опасались), а вполне живые маунтинбайки с хорошими тормозами и исправными переключателями скоростей. Их даже подобрали по размеру:

ЧТО? Велопоход по Карелии.
ГДЕ? Окрестности Петрозаводска (д. Кончеозеро — оз. Мунозеро — п. Гирвас — п. Сопоха — вдп. Кивач).
КОГДА? Велосезон в Карелии длится с мая по сентябрь.
КАК? Поездом. Билет Москва — Петрозаводск в купейный вагон, например, стоит 2500 руб.
СКОЛЬКО СТОИТ? Трехдневный велотур — 7000 руб. на одного. За эти деньги велосипедиста обеспечивают велосипедом, всем необходимым лагерным оборудованием, а также кормят на привалах и присматривают за ним на трассе. Подробности на сайте: stella-karelia.ru/

2 с рамами поменьше (по велосипедной классификации — 19-дюймовые) достались девушкам, а два с рамами побольше (21 дюйм) — нам, мужчинам из Men's Health. Миша грузит в седан снаряжение и еду. Он будет переезжать от лагеря к лагерю со всей поклажей, а мы поедем налегке. Тем временем Марина объясняет провизору, как пользоваться передачами — Лена впервые оказалась за рулем горного велосипеда. Вроде поняла, можно стартовать.

Весь маршрут проложен по дорогам с асфальтовым покрытием. Первый день — 30 км, второй — 50 км, третий — 20 км. Поначалу поход вызывает легкую эйфорию. Почему в Карелии хорошо, объяснить человеку, который никогда там не был, сложно. Елки, много мха, разбитый асфальт, на небе серые тучи — ничего особенного, а глаз отдыхает, дышится легко. Возможно, тут просто мало народу. По официальным данным, 3,5 человека на 1 кв. км, да и те большей частью в Петрозаводске. Я же провожу рабочий день в редакции, где на 60 кв. м сидит 15 человек, и деться от представителей своего вида мне особо некуда. Даже на даче, как бы я ни культивировал кустарники и деревья, в поле зрения все время маячит одна, а то и две посторонние физиономии. А тут по дороге проедет машина раз в полчаса — и никого. Даже девушки на первом же километре забыли утренние страхи и так налегли на педали, что моментально скрылись из вида.

Где-то через час после старта добираемся до первой достопримечательности на маршруте — основанного еще Петром I Бальнеологического курорта “Марциальные Воды”. Местная вода богата солями полезного двухвалентного железа, а в XVIII веке железо называли по имени римского бога войны Марса. Железистые источники — соответственно, марсовыми или марциальными.

Уже при СССР для источников с разной концентрацией солей поставили по кирпичному павильону. В одном — вода от почек в камнях, в другом — от патологий нервной системы, и так далее. По крайней мере, так утверждают укрепленные на павильонах таблички. Однако, похоже, главный целебный эффект этих вод зашифрован в тексте “Походного журнала Петра I” XVIII века, копия которого висит в местном краевом музее: “1720 г., 8-й день Его величество принял проносное”. Слабительные свойства источников в компании малознакомых людей изучать не хочется. Поэтому мы дегустируем умеренно и как можно быстрее возвращаемся к велосипедам.

Птицы поют, сосны-елки качаются на ветру, за соснами то справа, то слева от дороги мелькает водная гладь (в Карелии действительно много воды — до 60 тысяч озер и 27 тысяч речек), но нам не до этих красот. После подзаправки девушки опять включают “пятую” и в сопровождении Марины скрываются за первым же подъемом. А их тут хватает. До ужина еще как минимум 20 км, и мы ускоряемся, чтобы не отставать от женской части команды. Труднее всего фотографу. Он раза в полтора меньше меня, и единственный везет на багажнике велорюкзак, в котором лежит его тяжеленная фотоаппаратура. Правда, и мне приходится несладко. Из-за негостеприимной погоды я утром хорошенько утеплился и теперь потею, как в бане. К тому же велосипед больше не кажется таким уж удобным — зря я не послушал Марину и не поднял седло повыше, чтобы нога полностью выпрямлялась, когда педаль находится в нижней точке (поленился). Да и седло начинает натирать.

Вот из этого крана и льется в стаканы посетителей курорта марциальная вода

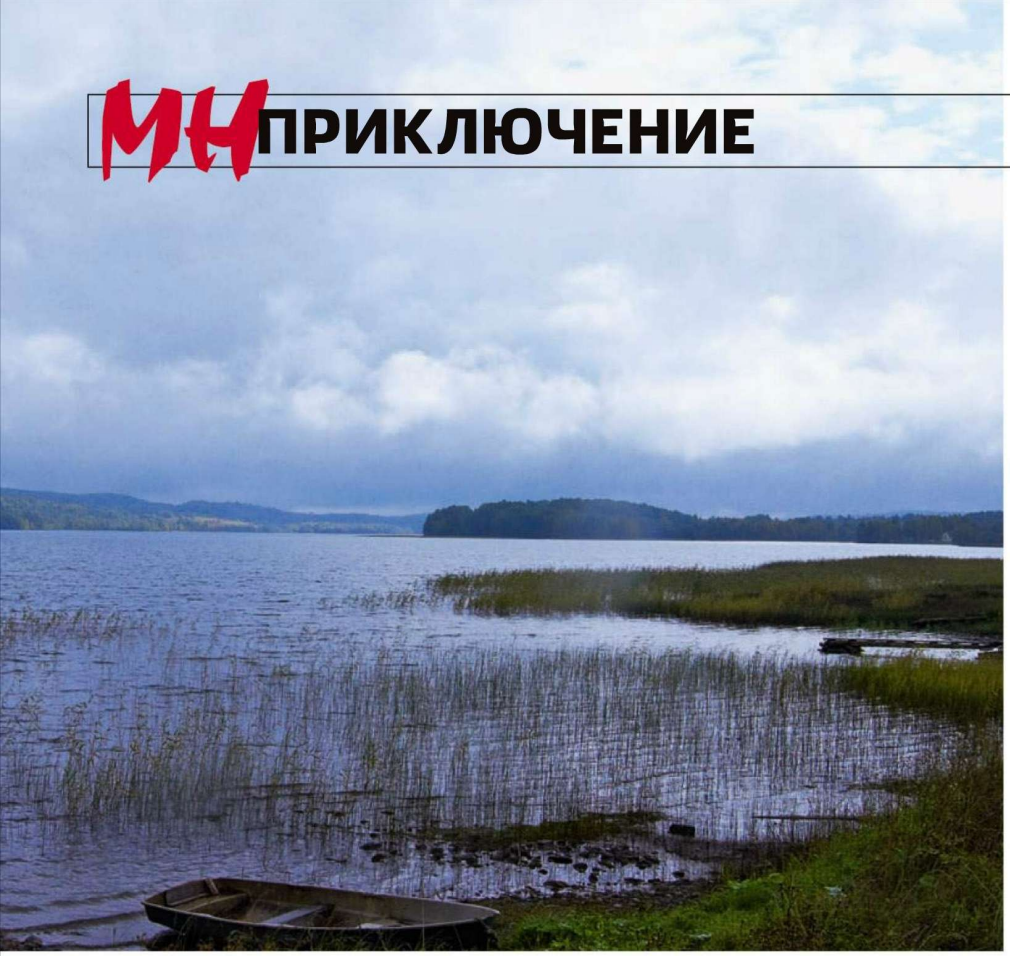
Еще одна достопримечательность марциальных вод — деревянная церковь, построенная при Петре

Ближе к вечеру перестают развлекать даже дорожные указатели с местными топонимами вроде “Юркостров” или “Райгуба”. Марина, оставив уверенно лидирующих девушек, возвращается к нам с унижающей мужское достоинство миссией узнать, все ли у нас в порядке. Седло уже натирает так, что спешиться хочется сильнее, чем догнать женскую половину экспедиции. В общем, когда мы приезжаем в лагерь, который Миша с девушками уже разбил на берегу лесного озера, нас накрывает эйфория посильнее утренней. Тем более что вместо туч на небе появилось закатное солнце.

85% суши в Карелии (148 000 кв. км) занимают леса. Самые распространенные породы деревьев — ель обыкновенная и сосна обыкновенная

ЧТО ДЕЛАТЬ В КАРЕЛИИ

В республике столько воды (в одних только озерах — 2000 куб. км), что она еще в советские времена стала Меккой для байдарочников и катамаранщиков. Кроме того, летом по местным озерам организуют туры на гидроциклах и моторных лодках, а по лесам — на джипах. Зимой по Карелии катаются на лыжах, снегоходах и собачьих упряжках. Велотуризм — относительно новый, но уже популярный вид активности. Одна только турфирма "Стелла", организовавшая наш поход, за сезон-2011 привезла в Карелию свыше 1000 велосипедистов.



От нечего делать, пока Миша с Мариной варят ужин, нахожу прямо на стоянке большой чистый подберезовик. Потом еще один, потом еще. Выбора нет, надо идти за грибами в лес — повара говорят, что часок у меня есть. В соседнем бору грибов нет. Судя по торчащим из земли пенькам от подберезовиков, там уже прошел местный грибник. Но зато он полностью проигнорировал россыпи брусники в кислотно-зеленом, как будто покрашенном краской из баллончика, мху. В общем, я залипаю — оказалось, что есть бруснику и смотреть, как в сосновом бору садится солнце, можно долго. Я это делаю до тех пор, пока не начинает подташнивать от сладко-горьких ягод. А подберезовики нашлись в овраге неподалеку — минут за 10 набираю 2 полных пластиковых пакета из супермаркета и бегом на ужин.

Приготовленные Мариной на костре гречка с курицей, плюс мгновенно пожаренные грибы кажутся вкуснее всего, что я ел в своей жизни. А после еды накатывает такая усталость, что я только успеваю подумать: в 10 часов вечера не ложился лет пять — и проваливаюсь в сон. Последнее, что слышу, — как в соседней палатке Марина учит одну из девушек (бокситогорскую) спать в спальнике. И откуда берутся такие женщины? Простых вещей не знает, а педали крутит, как на “Тур де Франс”.

2-Й ДЕНЬ

Боль и ненависть в Карелии. Летучий провизор. Случай по дороге в Элисту. Голый полдник.

ПОДЪЕМ НАЗНАЧЕН на щадящие 9 часов, но я встаю раньше — больше ворочаться нет сил, а спать не получается из-за того, что болят те самые квадрицепсы, про которые я раньше знал только из заметок нашего фитнес-редактора Димы Смирнова. После завтрака решил помочь Марине помыть посуду, сел на берегу озера, отмыл кан от пшенной каши, а встать не могу — квадрицепсы.

Девушки бодро оседлали велосипеды и умчались вперед. Не понимаю. На спортсменок они не похожи, юными их тоже не назовешь: Лене — 27, Юле — 37. Откуда столько энергии, и почему ее нет у нас, мужчин? Фотограф, чтобы отвлечь меня от грустных мыслей, выводит теорию, что со всеми местными жителями, которые нам встречаются по дороге, надо здороваться. По крайней мере, в Индии, где он много ездил, индусы очень радуются, когда им говоришь: “Намасте”. Удачно — мы как раз проезжаем через деревню. Я приветствую муж-

САМЫЕ ТОНКИЕ* ЛЕЗВИЯ от GILLETTE

РЕВОЛЮЦИОННОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ И ГЛАДКОСТЬ БРИТЬЯ

ИННОВАЦИЯ

* Первые лезвия в кассетах Fusion® ProGlide™ тоньше, чем лезвия Fusion®

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СВЕРХТОНКИХ ЛЕЗВИЙ

ЛЕЗВИЯ ТОНЬШЕ ВОЛОСА

Реклама.

Gillette® Fusion®
PROGLIDE™

Я БЕРУ С СОБОЙ В ВЕЛОПОХОД:

1. Шлем.
2. Жилет из яркой ткани со светоотражающими полосками.
3. Перчатки.
4. Шорты-велосипедки.
5. Непромокаемые куртку и брюки.
6. Велорюкзак, который крепится на багажник над задним колесом.
7. Насос.
8. Ремнабор для устранения небольших проколов.
9. Набор шестигранников и велосипедных ключей.
10. Масленку или аэрозоль WD-40.

чину в ватнике, который рубит дрова. Мужчина молча смотрит на меня тяжелым взглядом, красноречиво подкидывая в руке топор. На всякий случай приходится поднажать. Фотограф, который едет следом за мной, от здравиц воздерживается.

К боли привыкаешь, теперь я это знаю точно, а к унижению — с трудом. Когда мы подъезжаем к следующей достопримечательности — сухому руслу реки Суна, которую перегородили, чтобы пустить воду по обводному каналу к Пальеозерской ГЭС, наши девушки уже вовсю фотографируются на скалах. Марина рассказывает, что раньше здесь был водопад, а образовалось это исполинское нагромождение камней при извержении вулкана трещинного типа (то есть лава вытекала из расщелины в земле) 2 млрд лет назад. Я видел за свою жизнь не так уж много вулканов (если быть точным, ни одного), однако толком погулять по базальтовым каскадам не успеваю — мы, мужчины, выбиваемся из графика.

За горячим сладким чаем с пряниками мы с фотографом пытаемся перекричать шум воды и выяснить у девушек, почему они так быстро ездят. Провизор ходит каждый вечер гулять в парк рядом с домом, а менеджер турфирмы регулярно катается на велике по Бокситогорску — куда нам до них.

Закусив, крутить педали веселее. Вот они, быстрые углеводы в действии! Но меня поджидает очередная напасть — зловещие щелчки в коленях. На подъемах с помощью переключения скоростей стараюсь снизить нагрузку на коленные суставы до минимума — не зря же у моего велосипеда 21 передача. За эксперименты приходится слишком дорого платить скоростью: теперь у меня не получается догнать даже отягощенного аппаратурой фотографа. Возвращаюсь к прежним настройкам и на очередной горке настигаю коллегу, как я это делал в детстве на "Каме" — привстав над сиденьем и нажимая на педали всем весом. Фотограф Саша замечает, что так я растяну цепь. Черт с ней, с цепью, колени дороже. Саша со мной согласен — по его сведениям, цепь вроде той, что на моем маунтинбайке, стоит около 300 руб.

Возле Т-образного перекрестка нас уже ждут девушки. Тихие лесные дороги закончились, и следующие 20 км мы преодолеем по трассе "Кола" (участок Мурманск — Санкт-Петербург) с интенсивным движением. Поэтому двигаться надо гуськом и по обочине. Речь инструктора заглушает рев фур, проносящихся одна за одной мимо нашей группы. По уже установившейся традиции девицы, едва дослушав Мари-

КУДА ПОЕХАТЬ ЕЩЕ

Опытные российские велотуристы предпочитают отправляться в самостоятельные путешествия, без помощи турфирм. Вот только пять из множества популярных направлений.

ВЕСНОЙ Через Альпы из австрийского города Брунек в итальянскую Венецию по дороге, построенной римлянами.
ЛЕТОМ По Восточному Тибету (Китай, провинция Сычуань) от природно-исторического парка Эмей до древнего комплекса ирригационных сооружений Дуцзянъянь.
ОСЕНЬЮ По Крыму. Например, по маршруту Феодосия — Севастополь.
ЗИМОЙ Вдоль побережья Атлантического океана от Лиссабона до самой западной точки Евразийского континента — мыса Рока.

САМЫЕ ТОНКИЕ* ЛЕЗВИЯ от GILLETTE

РЕВОЛЮЦИОННОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ И ГЛАДКОСТЬ БРИТЬЯ

Самые тонкие лезвия

Самые тонкие лезвия от Gillette с инновационным покрытием, снижающим сопротивление во время бритья, значительно тоньше человеческого волоса и листа бумаги

Расширенная увлажняющая полоска

Расширенная полоска с минеральными маслами и смазочными полимерами для идеального скольжения

Улучшенный триммер

Обновленные лезвия и микрогребни оптимизируют бритье на сложных участках

Каналы для удаления излишков геля

6 каналов для удаления излишков геля гарантируют максимально комфортное бритье

Стабилизатор лезвий

Поддерживает и фиксирует оптимальное расстояние между лезвиями для идеально гладкого бритья

Эргономичная ручка

Ручка со специальным водоотталкивающим покрытием гарантирует идеальный контроль над каждым движением бритвы

Микрорасческа

Оптимально распределяет волосы для максимально комфортного и эффективного контакта с лезвиями

* Первые лезвия в кассетах Fusion® ProGlide™ тоньше, чем лезвия Fusion®

Реклама.

Gillette® Fusion® PROGLIDE™

ну, срываются с места и скрываются за горизонтом. Я начинаю подозревать, что они перед походом продали душу нечистому за звание мастера спорта по велосипедному спорту. Фотограф Саша догоняет меня и пристраивается сбоку. У него есть история про то, как он с друзьями ездил в Элисту и по дороге видел велосипедиста, встретившегося с фурой. Велосипедист, возможно, выжил, но ездить на велосипеде, равно как и играть в футбол и просто ходить, он больше никогда не сможет, потому что грузовик проехал по его ногам, превратив их в кашу. "Вот точно так же, как мы, по обочине ехал", — нагнетает коллега, а я не могу заткнуть уши, потому что для этого мне придется отпустить руль.

Вечером — опять поставленный не нами лагерь на берегу очередного лесного озера, опять закат без облаков, солнце погружается в лес на противоположном берегу, и кажется, я сейчас опять залипну — даже брусники не надо. Но Марина предлагает перед ужином сходить в баню на соседнюю базу отдыха. Парилка натоплена до честных 110 градусов Цельсия, но еще сильнее меня греет мысль, что тепло — злейший враг молочной кислоты в мышцах.

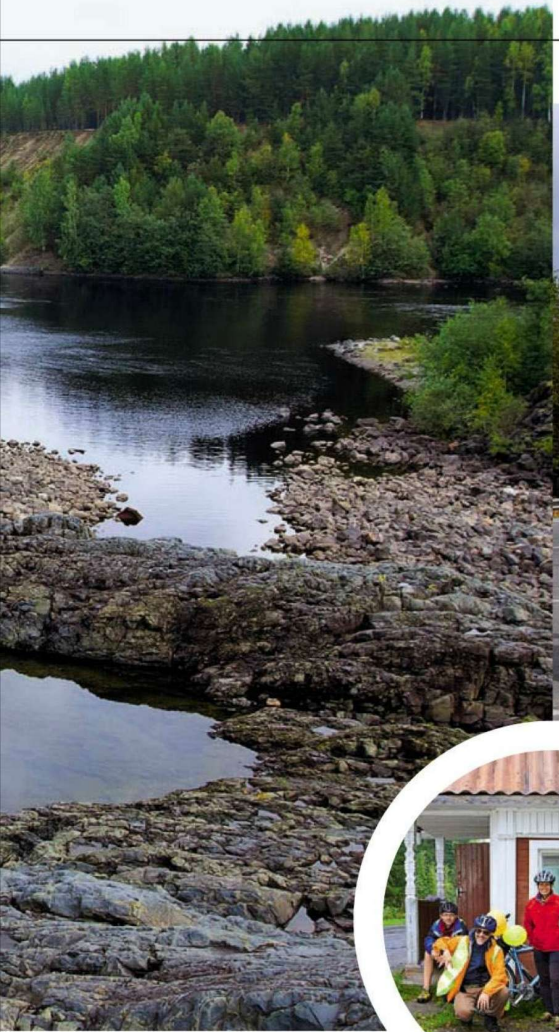
Окунуться в водоем выбегаем строго по очереди — девушки блюдут свою наготу, да и мне даже перед фотографом Сашей светиться не хочется. Вдруг потом будет про меня небылицы на работе рассказывать. Озеро узкое и длинное, как почти все карельские озера, поэтому кажется, что купаешься в широкой спокойной речке с заросшими глухим ельником берегами. Но долго любоваться пейзажем не получается. Во-первых, на улице градусов 15, а во-вторых, как только я в первый раз выхожу на мостки и снимаю простыню, становится понятно, что от местных жителей у меня сегодня секретов не будет: мимо бани проплывает рыбак на моторке и приветственно машет рукой, а вдалеке слышен звук еще как минимум одного катера. Приходится сигать в ледяную воду без подготовки.

Так выглядит трещинный вулкан спустя 2 млрд лет после извержения

По дороге на петрозаводский вокзал организаторы завезли нас в Кондопогу и показали деревянную Успенскую церковь, которая была построена в 1774 году

СО СВОИМ САМОВАРОМ

Мы ездили по Карелии на маунтинбайках, которые предоставила турфирма. Однако, если очень хочется, в поход можно взять свой велик. По правилам РЖД пассажир имеет право бесплатно перевезти один велосипед в разобранном (достаточно снять переднее колесо) и упакованном (для этого продаются специальные чехлы) виде. При путешествии самолетом железного коня можно сдать в багаж. Правда, единых правил по перевозке велосипедов у авиакомпаний нет, поэтому в каждом конкретном случае нужно уточнять у перевозчика, есть ли такая возможность, а также стоимость транспортировки.



3-Й ДЕНЬ

Онтогенез карельской философии. Кивач. Планы на следующий сезон.

КВАДРИЦЕПСЫ БЕСПОКОЯТ МЕНЬШЕ, но зато промежность натерта так, что на велосипедное седло хочется привязать свитер, а еще лучше спальник. А еще за ночь у меня так и не отошли ладони, онемевшие до резинового состояния под конец вчерашнего марш-броска. Но зато нам осталось проехать всего 20 км, и никаких покатушек по шоссе с фурами сегодня не будет.

На этот раз к быстрому исчезновению девушек с радара мы относимся философски. К чему это бессмысленное и беспощадное соревнование? Лучше напоследок надышаться свежим воздухом и насладиться природой, тем более что последний участок маршрута проходит по территории заповедника. А еще я наконец начинаю получать настоящее удовольствие от езды: натертое седалище на удивление быстро приспособилось к седлу, да и мышцы перестали болеть при каждом движении. Еще пару дней — и я наверняка превратился бы в настоящего кентавра.

Но мы уже приехали к конечной точке путешествия — 11-метровому водопаду, немного похожему на гигантскую систему туалетного слива. Это Кивач, второй по перепаду высот водопад в Европе (первый — Рейнский). В свое время его посетил работавший губернатором Олонецкого наместничества (так в конце XVIII века назывались территории, которые сейчас по большей части входят в состав Республики Карелия) Гавриил Романович Державин и, вдохновленный увиденным, написал длиннющую поэму “Водопад”, начальные строки которой знают все местные экскурсоводы. В общем, похоже, в этом велосезоне от Карелии мы взяли все, что могли, и теперь самое время строить планы на следующий. Например, я подумываю о том, чтобы весной поехать набираться здоровья в Бокситогорск. ■

ИННОВАЦИЯ

Gillette Fusion PROGLIDE™

В 3 РАЗА* БОЛЬШЕ СМАЗЫВАЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ЛУЧШЕГО СКОЛЬЖЕНИЯ ОТ GILLETTE!

* В сравнении с гелем для бритья Gillette Series. Реклама

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE FUSION PROGLIDE™ ЛУЧШЕЕ СКОЛЬЖЕНИЕ ОТ GILLETTE

В БЕГАХ

24 СЕНТЯБРЯ В МОСКВЕ СОСТОЯЛАСЬ ВТОРАЯ В ЭТОМ ГОДУ (ПОСЛЕ ЛЕТНЕЙ ПИТЕРСКОЙ) ГОНКА MEN'S HEALTH URBANATHLON. В ПОЛДЕНЬ НА СТАРТ В ПАРКЕ ГОРЬКОГО ВЫШЛИ 150 КОМАНД.

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН

Инструктаж перед стартом

"Погода в этот раз гораздо более щадящая, чем год назад, когда с интервалом в полчаса пришлось пережить 30-градусную жару и проливной дождь", — говорит Андрей, участвовавший и в прошлогодней нашей гонке (см. номер за август 2010). Над погодой организаторы Men's Health Urbanatlon не властны, а вот маршрут постарались проложить так, чтобы, с одной стороны, не отпугнуть новичков, дав им возможность достойно выступить, а с другой — все-таки заставить участников как следует пропотеть, несмотря на осеннюю прохладу.

"Эта трасса уникальна. Нам удалось смешать два разных жанра: урбанистическую гонку и классическую — в природном ландшафте. Участники бежали по городу, пересекали Третье транспортное кольцо и попадали в лесной массив Воробьевых гор с очень непростым рельефом, после чего их ждала серия технических этапов в Нескучном саду", — говорит Алексей Явич, спортивный директор гонки.

Помимо 15 км бега в совершенно разных интерьерах участникам надо было преодолеть четыре технических этапа: спортивный лабиринт, шестиметровый скалодром, веревочную переправу через пруд и турболай-

Фото слева: пройти мастер-класс на тренажерах TRX от World Class могли все, кто оказался в этот день в Парке Горького

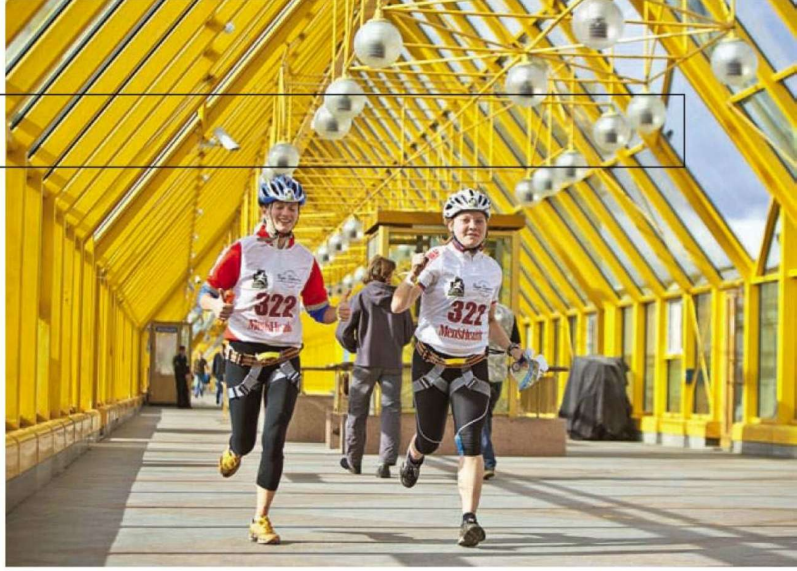
нинг (проход по натянутой между деревьями сети канатов).

Как мы уже писали выше, на старт вышли 150 команд по два человека (из зарегистрировавшихся 200. Сотне сачканувших шлем наше неодобрение, граничащее с возмущением).

Команды были разделены на три класса: мужские, женские и смешанные (то есть один мальчик плюс одна девочка). Победители выявлялись в каждом классе отдельно. Как говорится, родные стены помогают — ведь во всех трех классах победителями стали участники из Москвы (хотя 40% команд составляли участники из других городов России). В категории ММ — Артем Ростовцев и Алексей Трощенко (время прохождения дистанции — 1:21:39), среди девушек — Ирина Сафронова и Наталья Абрамова (1:43:52), а среди смешанных команд — Мария Алешина и Александр Благов (1:39:21).

За свои старания победители получили путевки в приключенческие туры по нашей программе Men's Health Adventure и отправятся навстречу новым приключениям в уже начале 2012 года.

"Радует, что такая гонка существует. Сегодня, в том числе благодаря Men's Health, люди начинают бегать, покупают велосипеды и ведут активный образ жизни", — говорит один из победителей Артем Ростовцев.



На фото вверху — лабиринт: участники отмечаются на электронных чек-пойнтах в строго определенном порядке, как написано в инструкции

Тот самый турболайнинг: малейшее касание земли — и этап надо проходить сначала

Переправляясь через водную преграду, участники роняли вниз телефоны, деньги и паспорта. Но не роняли достоинства

SAMSUNG

S27A550H

eco

Яркий дизайн в центре внимания

S24A300BL

S27A350H

мониторы Samsung

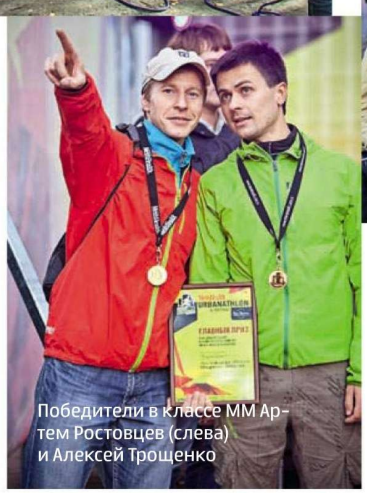
- Разрешение FullHD
- Время отклика 2 мс (GtG)*
- Контрастность MEGA DCR
- Малое энергопотребление
- Датчик яркости
- Датчик присутствия пользователя**

* кроме моделей SA300 **только для моделей SA550

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).
www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.

На скалодроме участники вновь поблагодарили погоду: в дождь он бы стал очень скользким, значительно усложнив задачу не только новичкам, но и профессионалам

Победители гонки во всех трех категориях



Победители в классе ММ Артем Ростовцев (слева) и Алексей Трощенко

Davidoff Champion Energy, радио NRJ, телеканал A-One, сеть ресторанов Subway, страховая компания "Двадцать первый век", сеть фитнес-клубов World Class, организаторы маршрута Team Fabric и ЦПКиО им. Горького помогли нам сделать праздник именно таким, каким мы его задумывали. ■

За музыкальную программу во время мероприятия отвечали Пирумов и Чагин из Flammable Beats и DJ Sestra из Low Budget Family

Windows Phone
Put people first.

www.windowsphone.ru

На правах рекламы

ОН РАЗДЕЛЯЕТ МОИ ИНТЕРЕСЫ

Nokia 800

С ним мне доступны потрясающие трёхмерные игры! Благодаря встроенной поддержке Xbox LIVE, я могу играть вместе с друзьями, общаться с ними и отслеживать свои достижения. Музыка, радио, подкасты и видео объединены в его интерфейсе, и я могу автоматически синхронизировать их с компьютером по Wi-Fi. В нём легко управлять треками или клипами – из любого места меню, одним нажатием. Интернет в нём работает с отличной скоростью, благодаря технологии аппаратного ускорения графики. К тому же он поддерживает HTML5, и мне доступны самые красивые и насыщенные сайты.
В нём всё устроено так, чтобы мне было интересно!

ОН – ДЛЯ МЕНЯ! WINDOWS PHONE

Microsoft

Сезон: середина ноября – конец апреля
Время: московское минус 2 часа (зимой)
Авиабилеты: Москва – Осло – Москва – от 8000 руб.
Сувениры: вяленое мясо оленя или лося

МЕСТО

Трюсиль (Trysil), Норвегия

Коммуна Трюсиль расположена на востоке Норвегии в 210 км от Осло. Это самый большой горнолыжный курорт в стране: 8 км трасс гарантированно покрыты снегом с 15 ноября по 1 мая и 20 км – с 9 декабря по 22 апреля. Всего здесь 66 трасс общей протяженностью 71 км.

Трюсиль – не только самый большой, но и самый популярный горнолыжный курорт. Добраться до него не составляет труда – от международного аэропорта Осло до курорта (который находится у подножья горы Трюсиль) ежедневно ходят автобусы. А на месте все довольно компактно, до любой гостиницы можно дойти пешком.

Здесь есть трассы всех видов – от простых зеленых до сверхсложных черных. Есть и несколько сноупарков – с огромными фигурами для прорайдеров и небольшими трамплинами для начинающих. Трассы расположены неподалеку друг от друга, так что, поднявшись на вершину, легко выбрать подходящую именно тебе.

Обкатать трассы Трюсиля вместе с российскими прорайдерами мы приглашаем тебя в марте и апреле 2012 года. Следи за анонсами на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Игорь Балабашин

Сертифицированный инструктор по кайтсерфингу (IKA), инструктор по виндсерфингу и серфингу. Неоднократный призер международных соревнований по виндсерфингу, соучредитель Дальневосточной ассоциации виндсерфинга. До того, как увлекся волной, профессионально занимался восточными единоборствами. Шесть лет назад переехал во Вьетнам, сначала работал инструктором, потом создал свою школу Kite Time в Муй Не. Именно здесь будут проходить обучение участники новогоднего кайт-серф-лагеря Men's Health. У тебя еще есть время записаться в ученики Игоря. Смотри подробности на mhadventure.ru.

На правах рекламы

СОБЫТИЯ

БУДЕТ

14–28 ЯНВАРЯ 2012 ГОДА

Спортивно-музыкальный фестиваль AVOSNOWFEST

Третий год французский курорт Авориаз принимает российский спортивно-музыкальный фестиваль AVOSNOWFEST. Место для фестиваля выбрано отличное — более 650 км трасс, 14 курортов на территории Франции и Швейцарии, доступных для катания по единому ски-пассу. Есть чем заняться помимо катания — альпийский термальный центр, экскурсии в Женеву и Анси, ежедневные барбекю и апре-ски, местная традиция вечеринок и барных посиделок после удачного катания. В этом году AVOSNOWFEST сможет принять только 150 человек. Участники программы Men's Health Adventure имеют преимущество и до середины декабря могут бронировать поездку без очереди. Поторопись!

21 СЕНТЯБРЯ

National Geographic Traveler Awards

Церемония награждения этой премией прошла в "Крокус Экспо" 21 сентября. Были отмечены лучшие туристические направления 2011 года в категориях: "Пляжный отдых" (Турция); "Познавательное путешествие" (Италия), "Горнолыжный отдых" (Австрия), "Активный отдых" (Алтай) . Также были награждены направления по номинациям партнеров: "Лучшее российское направление" от Русского географического общества (Байкал); "Бизнес-туризм" от интернет-портала BFM.ru (Великобритания); "Реальное приключение" от журнала Men's Health (Кения); "Лучший курортный роман" от журнала Cosmopolitan (Кипр), номинация журнала Wedding "Лучшее свадебное путешествие" (Франция); "Самое дружелюбное посольство" газеты The Moscow Times (Финляндия). Победители получили призы от ювелирного дома "Арт Стоун".

Брюки Enzo Pant

При создании этих брюк был учтен опыт спортсменов международной команды The North Face. Будучи частью коллекции Summit Series™, они созданы специально для лыжников и сноубордистов. Брюки изготовлены из трехслойной ткани Gore-Tex© Pro Shell, что позволяет им защищать тебя от влаги и обеспечивать доступ кислорода в самых непредсказуемых погодных условиях. В нижней части штанов — износостойкие накладки и эластичные манжеты, не пропускающие внутрь снег. В качестве бонусов — система вентиляции Chimney Venting™ и лавинный отражатель Recco©.

ГАДЖЕТЫ

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ Oral-B® Triumph® – первую и единственную

WITH WIRELESS SMART GUIDE

электрическую зубную щетку с уникальным беспроводным дисплеем SmartGuide™

Эффективная чистка – это не только хорошая зубная щетка, но и правильные навыки ее использования!

ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЙ:

только **14%** пользователей обычных щеток применяют технику чистки, рекомендованную стоматологами*

87% людей, использующих обычную щетку, чистят зубы менее рекомендованных стоматологами 2-х минут**

Oral-B Triumph с беспроводным дисплеем SmartGuide™ предоставляет всю информацию о чистке в режиме реального времени и помогает Вам достичь оптимального результата:

Встроенный профессиональный **таймер** каждые 30 секунд подает сигнал о том, что необходимо сменить квадрант (четверть) рта, который вы чистите – таким образом, вы равномерно ухаживаете за всеми участками ротовой полости.

Также сложно определить, чистите ли вы с правильным усилием на щетке. ***Датчик давления*** подаст сигнал, если вы давите слишком сильно, обеспечивая тем самым здоровье десен и безопасность эмали!

5 режимов чистки – *ежедневная, деликатная, тщательная, отбеливание и массаж.*

Уникальныйтаймер – *отсчитывает по 30 секунд на каждый из 4 квадрантов (четвертей) рта.*

Индикатор замены насадки – *подскажет, когда пора менять насадку*

Видимый датчик давления – *загорается, если Вы слишком сильно давите на щетку*

Oral-B®

На правах рекламы

* Европейский симпозиум, посвященный вопросам механического удаления налета, 1998; Beals D, Ngo T, Feng Y, Cook D, Grau DG, Weber DA. Am J Dent 2000; 13(Special No):5A-14A

** PA Walters, MA Cugini, RD Bartizek, AR Biesbrock "A 30 day clinical Comparison of Two Toothbrushes in Brushing Time"; "A Novel Oscillating-Rotating Power Toothbrush with SmartGuide: Designed for Enhanced Performance and Compliance"; The Journal of Contemporary Dental Practice;Vol.8; No.4; May 1, 2007

ДВОЕ В ЛОДКЕ

ATLANTIC ROWING RACE — МЕРОПРИЯТИЕ НЕ ДЛЯ СЛАБОНЕРВНЫХ: ДВА МЕСЯЦА БЕЗОСТАНОВОЧНОЙ ГРЕБЛИ В МАЛЕНЬКОЙ ЛОДКЕ ПО ОТНЮДЬ НЕ ДРУЖЕСТВЕННЫМ ВОЛНАМ АТЛАНТИЧЕСКОГО ОКЕАНА. В ЭТОМ ГОДУ В ГОНКЕ ВПЕРВЫЕ УЧАСТВУЕТ СПОРТСМЕН, ИМЕЮЩИЙ ОТНОШЕНИЕ К РОССИИ — И К ЖУРНАЛУ MEN'S HEALTH.

Сын основателя нашего издательского дома Дерка Сауера Том большую часть жизни провел в России, отлично говорит по-русски и уверяет, что считает себя россиянином не в меньшей степени, чем голландцем. Своей, абсолютно русской тягой к невероятным, рискованным и необъяснимым подвигам он этот тезис, безусловно, подтверждает.

4 декабря из канарского порта Сан-Себастьян стартуют 12 двухместных весельных лодок. Преодолев порядка 3000 морских миль (5556 км), они должны будут финишировать в порту Сент-Чарльз на острове Барбадос. Несмотря на то, что формально это гонка, и победителей натурально возводят на пьедестал и вручают им кубок, сражаться предстоит в первую очередь с океаном и самим собой: видимость в открытом океане на низкой лодке не превышает двух миль, и уже через день участники разных команд потеряют друг друга из виду.

Том Сауер

KIA Rio включен в государственную программу льготного автокредитования

5 150 000 км ЛЕТ ГАРАНТИИ *

UEFA EURO 2012 POLAND-UKRAINE

Пришло время больших перемен!

Еще вчера выбор машины был компромиссом. Сегодня эффектный дизайн и великолепные технические характеристики нового KIA RIO делают твой выбор очевидным!

Созданный специально для России, **новый KIA RIO** — это воплощение всего, что ты ждешь от современного автомобиля, и даже больше.

- Бесключевой доступ в салон SmartKey и запуск двигателя кнопкой
- Спортивные 16-дюймовые легкосплавные диски
- Аудиосистема с 6 динамиками и возможностью подключения внешних устройств через AUX & USB
- Кожаная отделка козырька панели приборов
- Грязеотталкивающая отделка сидений Clean Touch

Новый KIA RIO! Машина твоего времени!

* 5 лет. Гарантия 5 лет/150 000 км действительна на автомобили, реализуемые официальными дилерами ООО «Киа Моторс РУС» с 1 марта 2009 года на условиях, указанных на сайте www.kia.ru и в сервисной книжке производителя.

www.kia.ru

Том Фенсетт

В распоряжении нашей команды Team Tom — Тома и его напарника и тезки Тома Фенсетта — лодка длиной 8 м и глубиной 30 см. От непогоды защищает маленькая каюта — 1,2х0,4 м, в которой парни будут ночевать поочередно: пока один спит, другой гребет. Вдвоем в каюту парни будут залезать только в случае очень сильного шторма. Из аппаратуры — солнечные батареи, спутниковый телефон, опреснитель, руль и весла. Минимум 60 дней — таков очень оптимистический прогноз продолжительности гонки — участники не будут видеть никого, кроме друг друга. Никаких сопровождающих врачей, тележурналистов и спасателей, обычных для таких мероприятий. От звонка в координационный центр гонки, находящийся в Великобритании, до прибытия проходящего неподалеку судна может пройти до 4 суток. На всякий случай, помимо ежедневных 6-часовых тренировок на гребном тренажере и лодке, в программу подготовки входит базовый курс медицины, спасения на водах, а также ориентирования по звездам — если вся электроника выйдет из строя.

Первая гонка Atlantic Rowing Race прошла в 1997 году и с тех пор проводится каждые два года. Том (в профайле которого написано, что он голландско-российский участник) будет первым хоть как-то связанным с Россией участником этой гонки и вторым, после Федора Конюхова, переплывшим Атлантику в веселой лодке. Рекорд по пересечению командой из двух участников (также в гонке участвуют экипажи из 4 спортсменов и гребцы-одиночки) принадлежит новозеландской паре — Кевину Биггару и Джеймсу Фитцджеральду — они пересекли океан за 35 дней и 3 часа. Мы будем следить за приключениями наших героев: отчеты о них смотри на сайте www.mhealth.ru, а по окончании гонки жди большой материал на страницах журнала. ■

Реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

0% ЖИРНОСТИ

47–52 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

Твоя задача на ближайшие шесть недель — согнать с себя остатки жира и явить миру наработанный за год отчаянной прокачки рельеф.**

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

* Перед тобой 9-я и последняя часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Части 1–8 ищи на MHealth.ru. Если ты не занимался по нашей программе весь год, можешь просто использовать приведенную здесь тренировку для сжигания жира (если у тебя проблема с жиром).

** Считаешь, тебе есть чем гордиться? Отправляй на editor@mhealth.ru два фото — ДО и ПОСЛЕ прохождения нашей тотальной годовой программы. Самые выдающиеся результаты будут опубликованы на сайте MHealth.ru.

Как это работает

Все "сушащие" — направленные на сжигание жира — программы либо состоят из необычных, усложненных упражнений, либо вполне обычные упражнения в них объединены в странные и нелогичные, на первый взгляд, комбинации. Эта — не исключение. Ведь ключ к эффективному жиросжиганию — поддержание высокой стресс-реакции организма на нагрузки. Чем сильнее стресс, тем больше в организме кортизола — главного катаболического гормона. Чем больше кортизола, тем сильнее катаболические процессы, главный и самый интересный (для нас) из которых — липолиз, расщепление жировых запасов. А чем сложнее и необычнее выполняемые на тренировке упражнения, и чем нелогичнее они скомбинированы, тем сложнее организму к ним адаптироваться. Плюс ко всему, такие упражнения и комбинации заставляют твое тело задействовать большее количество мышц за раз, что увеличивает нагрузку на все системы организма и, как следствие, суммарную энергоемкость тренировки.

Программа

Заниматься ты будешь 3 раза в неделю, отдыхая между тренировками ровно день, а между последней тренировкой одной недели и первой тренировкой следующей — два дня. Например: Тренировка А — понедельник, Тренировка Б — среда, Тренировка В — пятница, Тренировка А — понедельник следующей недели.

Тренировки А и Б состоят из двусетов — двух упражнений, которые ты должен выполнять подряд, практически без отдыха. Можешь даже считать, что это не два упражнения, а одно "длинное", состоящее из двух непохожих друг на друга частей. Тренировка В состоит из двух кругов, которые надо будет последовательно выполнить предписанное количество раз. Например, если в таблице напротив первого круга указано "3*8", это значит, ты должен сделать последовательно все упражнения круга на 8 повторов каждое, передохнуть, повторить весь круг еще дважды, а уж потом переходить к кругу №2.

Режим сетов и повторов для всех упражнений прописан в таблице.

Метод Табатты

Доктор Изуми Табатта (изумительный специалист из лучезарной во всех уже смыслах Японии) оказал тебе неоценимую услугу — изобрел способ, позволяющий получить метаболический эффект полноценной интервальной тренировки всего за 4 минуты (не считая разминки). Это делается так: сидя на гребном тренажере, разомнись, поработав пару минут в легком режиме. Затем максимально ускорься ровно на 20 секунд. Теперь на 10 секунд остановись совсем. Вновь ускорься на 20 секунд и снова отдохни 10. Продолжай в таком же духе все 4 минуты (для простоты счета это 8 циклов "20 сек. + 10 сек"). Занятия по методу Табатты будут завершать Тренировки А и Б.

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6
ТРЕНИРОВКА А						
1 Жим штанги лежа + Румынская тяга со штангой	3*10	3*8	3*15	4*6	2*20	3*20
2 Подтягивания обратным хватом + Поочередный жим гантелей сидя	3*10	3*8	3*15	4*6	2*20	3*20
3 Болгарский сплит-присед + Тяга штанги в наклоне	3*10	3*8	3*15	4*6	2*20	3*20
4 Подъем штанги на бицепс у стены + Жим книзу	3*12	3*15	3*8	3*10	3*15	3*12
5 Гребной тренажер (метод Табатты) — *4 минуты*	+	+	+	+	+	–
ТРЕНИРОВКА Б						
1 Жим гантелей на наклонной + Обычный GHR	3*10	3*8	3*15	4*6	2*20	3*20
2 Подтягивания широким хватом + Поочередные отведения стоя	3*10	3*8	3*15	4*6	2*20	3*20
3 Приседания узкой постановкой стоп + Параолимпийская тяга блока	3*10	3*8	3*15	4*6	2*20	3*20
4 Подъем гантелей на бицепс на наклонной + Французский жим гантелей на наклонной	3*12	3*15	3*8	3*10	3*15	3*12
5 Гребной тренажер (метод Табатты) — *4 минуты*	+	+	+	+	+	–
ТРЕНИРОВКА В						
1 Круг первый (с гантелями)	3*8	3*10	3*12	4*10	4*12	4*15
2 Круг второй (со штангой)	3*8	3*10	3*12	4*10	4*12	4*15

ВАЖНО!

1. Чтобы избежать адаптации, рекомендуется поменять местами порядок выполнения кругов в Тренировке В после третьей недели. То есть первые три недели выполнять сначала круги с гантелями, после — круги со штангой, а следующие три недели — наоборот: сначала со штангой, потом с гантелями.

2. Рабочий вес во всех упражнениях изменяется каждую неделю и подбирается под количество повторов. Чем меньше повторов, тем больше вес используемых снарядов.

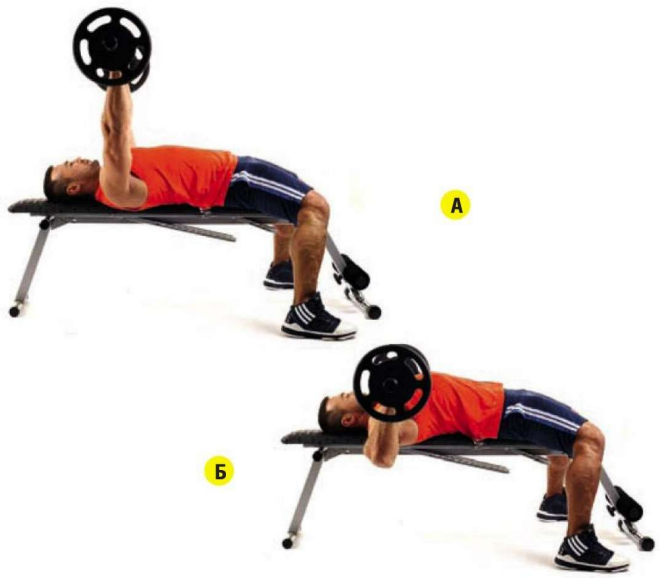
ТРЕНИРОВКА А

1. ДВУСЕТ ПЕРВЫЙ

Жим штанги лежа

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку, согнув ноги и взявшись за штангу широким хватом сверху. Сведи лопатки **(А)**. Опусти штангу на грудь, разводя локти в стороны **(Б)**. Выжми штангу, вернувшись в положение А, и повтори.



Румынская тяга со штангой

Работают: *ягодичные, сгибатели голени, разгибатели позвоночника*

Возьми штангу хватом сверху чуть шире бедер. Немного согни ноги в коленях и отведи таз назад **(А)**. Не сгибаясь в пояснице, наклонись вперед, пока гриф штанги не опустится ниже середины голени **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

2. ДВУСЕТ ВТОРОЙ

Подтягивания обратным хватом

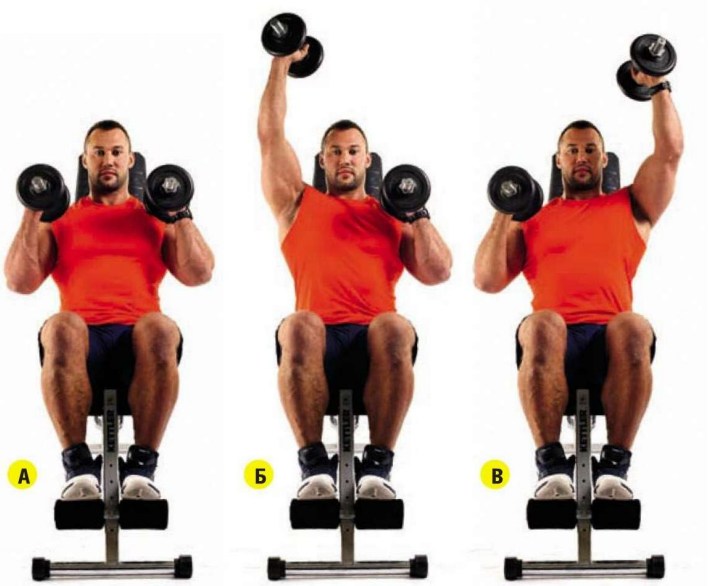
Работают: *широчайшие, бицепсы, длинная головка трицепса, предплечья*

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Ноги согни, ягодицы напряги, смотри вверх **(А)**. Подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

Поочередный жим гантелей сидя

Работают: *дельтовидные, трицепсы, бицепсы*

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой, возьми гантели и подними их к плечам, развернув кисти ладонями друг на друга **(А)**. Выжми правую гантель вверх, подняв ее над плечом, а не над головой **(Б)**. Вернись в положение А и выжми левую гантель **(В)**. Сделай нужное количество повторов для каждой руки.



3. ДВУСЕТ ТРЕТИЙ

Болгарский сплит-присед

Работают: *ягодичные, сгибатели голени, квадрицепсы, мышцы голени*

Встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов от нее. Возьми гантели, выпрямись, стопу левой ноги поставь на лавку **(А)**. Отводя таз назад, опустись в максимально глубокий выпад на правой ноге **(Б)**. Вернись в положение А и повтори. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги.

Тяга штанги в наклоне

Работают: *разгибатели позвоночника, широчайшие, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Чуть согнув ноги в коленях и заметно прогнувшись в пояснице, наклонись вперед и опусти гриф штанги несколько ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота, зафиксируйся там на секунду **(Б)**, плавно вернись в положение А и повтори.

4. ДВУСЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Подъем штанги на бицепс, стоя у стены

Работают: *сгибатели предплечья*

Упрись в стену спиной. Ноги чуть согни в коленях, поставив ступни на ширину таза или несколько шире. Штангу держи хватом снизу на ширине плеч **(А)**. Не изменяя положения спины, согни руки в локтях и подними снаряд к плечам **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

Жим книзу на блоке или с амортизатором

Работают: *разгибатели предплечья*

Встань лицом к блоку или месту закрепления амортизатора. Возьмись руками за рукояти, прижав локти к себе и расположив плечи вертикально **(А)**. Разогни руки в локтях, задержись в этом положении на секунду **(Б)**, после чего вернись в положение А и повтори.

Закончи силовую часть тренировки 1-2 упражнениями для мышц живота (выбор упражнений и количество повторов произвольны, количество подходов в каждом упражнении — 1-3). А затем поработай на гребном тренажере по методу Табатты.

ТРЕНИРОВКА Б

1. ДВУСЕТ ПЕРВЫЙ

Жим гантелей на наклонной скамье

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на наклонную скамью и подними гантели над собой, развернув грифы в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Выжми гантели в положение А и повтори.

Обычный GHR

Работают: *сгибатели голени*

Встань на колени, подложив под них что-нибудь мягкое, и попроси напарника держать тебя за пятки **(А)**. За счет напряжения мышц задней поверхности бедра плавно опустись вниз, мягко самортизировав руками об пол **(Б)**. Помогая себе руками, вернись в положение А и повтори.

2. ДВУСЕТ ВТОРОЙ

Подтягивания широким хватом к груди

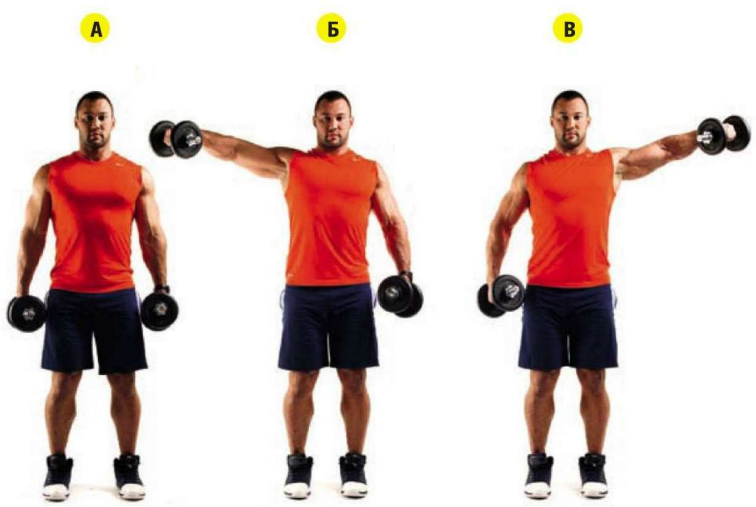
Работают: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху шире плеч. Согни ноги в коленях, прогнись в грудном отделе, смотри вверх **(А)**. Сводя лопатки, подтянись, стараясь как можно сильнее приблизить верх грудных к перекладине (в идеале — коснуться ее) **(Б)**. Подконтрольно вернись в положение А и повтори.

Поочередные отведения с гантелями стоя

Работают: *дельтовидные, мышцы предплечья, боковая часть кора*

Встань прямо, ноги на ширине таза, спина прямая, руки с гантелями по сторонам корпуса **(А)**. Подними в сторону слегка согнутую в локте правую руку **(Б)**. Подконтрольно опусти ее и повтори движение с другой руки **(В)**. Сделай нужное количество повторов для каждой руки.



3. ДВУСЕТ ТРЕТИЙ

Приседания со штангой на спине узкой постановкой стоп

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, сгибатели голени*

Положи штангу на спину, сведи лопатки, поставь ноги уже плеч и чуть разверни мыски наружу **(А)**. Не отрывая пяток от пола и не округляя поясничного отдела позвоночника, присядь как можно ниже. Чтобы облегчить опускание в хорошую глубину, разводи колени в стороны **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

Параолимпийская тяга блока

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, голени, кор*

Встань на левую ногу, согнув ее в колене. В правую руку возьми рукоятку блока или амортизатора, закрепленного на уровне лодыжки. Наклонись вперед, вытянув руку перед собой **(А)**. Выпрямив корпус и сделав реверсивное движение коленом свободной ноги, подтяни рукоять амортизатора к поясу **(Б)**. Выполнив нужное количество повторов, смени опорную ногу и рабочую руку и повтори.

4. ДВУСЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Подъем гантелей на бицепс, сидя на наклонной скамье

Работают: *сгибатели предплечья*

Сядь на наклонную скамью, взяв в почти полностью прямые руки гантели, откинься назад **(А)**. Не позволяя локтям сильно "гулять", согни руки, подняв гантели к плечам **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

Французский жим с гантелями, лежа на наклонной скамье

Работают: *разгибатели предплечья*

Оставшись на той же скамье, подними гантели над головой, развернув кисти ладонями друг на друга **(А)**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях и опусти гантели по сторонам от головы **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

Закончи силовую часть тренировки 1-2 упражнениями для мышц живота (выбор упражнений и количество повторов произвольны, количество подходов в каждом упражнении — 1-3). А затем поработай на гребном тренажере по методу Табатты.

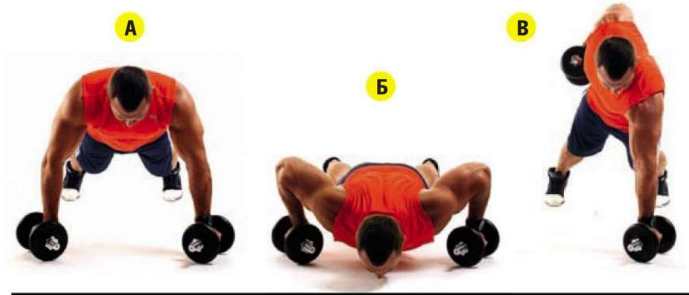
ТРЕНИРОВКА В

КРУГ ПЕРВЫЙ

1. Тяга ренегата с гантелями

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы, передняя часть кора*

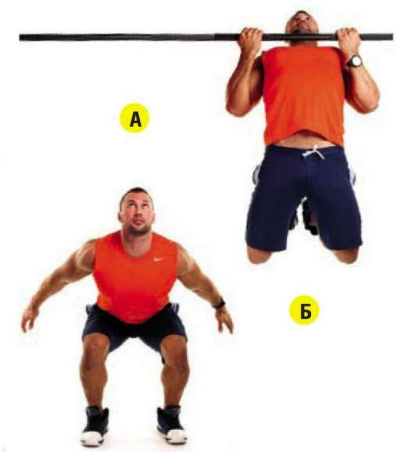
Прими упор лежа, поставив руки на грифы гантели, ноги — шире таза **(А)**. Сгибая руки, опустись, стараясь коснуться пола грудью **(Б)**. Вернись в исходное положение и, не останавливаясь, подтяни правую гантель к поясу **(В)**. Вернись в положение А, снова отожмись, но подтяни уже левую руку. Сделай нужное количество повторов отжиманий (повторы тяг учитывать не надо).



2. Прыжковые подтягивания из седа

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, широчайшие, бицепсы*

Встань под перекладиной, поставив ноги на ширину таза. Быстро подсядь вниз **(А)** и подпрыгни, вцепившись в турник обратным хватом. Не останавливая движения, подтянись **(Б)**. Плавно выпрямив руки и мягко спрыгнув на землю, вернись в положение А и повтори.



3. Поочередные выпады назад с гантелями

Работают: *ягодицы, квадрицепсы, разгибатели бедра, мышцы голени*

Возьми гантели, ноги поставь на ширину таза **(А)**. Опустись в выпад, отведя левую ногу назад и согнув правую **(Б)**. Вернись в положение А и повтори с другой ноги. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги.

4. Румынская тяга + Высокая тяга с гантелями

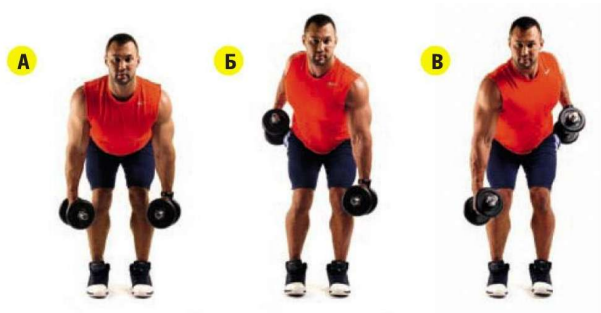
Работают: *ягодицы, разгибатели бедра, дельтовидные, трапеции*

Поставь ноги на ширину таза, чуть согни их в коленях и прогнись в пояснице. Наклонись вперед, опустив гантели чуть ниже коленей **(А)**. Мощно выпрями корпус и подтяни гантели к плечам, направив локти вверх **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

5. Поочередная тяга гантелей в наклоне

Работают: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, кор*

Наклонись вперед, опустив гантели ниже коленей. Ладони направлены друг на друга **(А)**. Подтяни правую гантель к поясу **(Б)**, вернись в положение А. Подтяни левую гантель к поясу **(В)**. Сделай нужное количество повторов для каждой руки.



6. Частичный турецкий подъем с одной гантелью

Работают: *мышцы живота, сгибатели бедра, дельтовидные*

Ляг на спину, согнув ноги в коленях и подняв правую руку с гантелью над грудью **(А)**. Сохраняя вертикальное положение правой руки, подними корпус вверх **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори. Когда дойдешь до этого упражнения в следующий раз (в следующем круге) держи гантель другой рукой.

- 7 г свежемолотых кофейных зерен
- арабика традиционной обжарки
- чашка для эспрессо
- фарфор толщиной 5 мм
- чистая вода, pH 7,2
- предварительный подогрев чашки
- оптимальное трамбование кофе
- предварительное смачивание кофе
- нагрев воды до 90 °C
- давление 15 бар
- эспрессо менее чем за 40 секунд
- температура кофе в чашке — 74 °C
- пенка орехового цвета толщиной 3 мм
- насыщенный черный кофе
- богатый аромат
- объемный, многогранный вкус
- мгновения, которые навсегда остаются в памяти

Espresseria Automatic, кофемашина для настоящих ценителей

Кофемашина с системой Compact Thermoblock, которая сочетает систему нагрева и камеру заваривания кофе в одном компактном модуле. С этой кофемашиной вы приготовите самый изысканный эспрессо. **www.krups.com**

KRUPS

Beyond reason*

*Сверх ваших ожиданий. Реклама.

КРУГ ВТОРОЙ

Выполни все упражнения по кругу почти без отдыха между ними. Максимум, что ты можешь себе позволить, — пять глубоких вдохов-выдохов, после чего надо приступать к следующему упражнению. Закончив круг, отдохни до полного восстановления.

1. Фронтальный присед со штангой

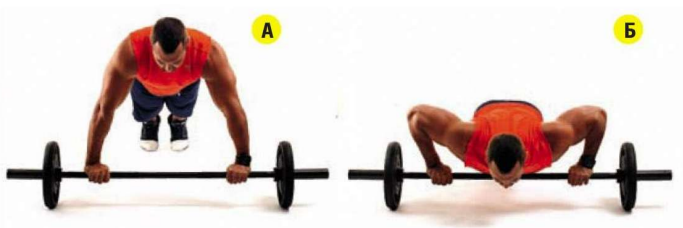
Работают: *квадрицепсы, разгибатели бедра, кор*

Возьми штангу хватом чуть шире плеч и, выведя локти вперед, положи снаряд на передние дельты. Ноги поставь чуть шире бедер, мыски — совсем немного в стороны **(А)**. Глубоко присядь вниз, сохраняя исходно вертикальное положение корпуса **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

2. Отжимания от штанги

Работают: *грудные, дельтовидные, трицепсы, кор*

Встань в упор лежа, опираясь руками на гриф штанги, хват шире плеч. Ступни поставь как можно ближе друг к другу, но не вместе, иначе рискуешь потерять равновесие **(А)**. Сгибая руки, опустись и коснись грифа грудью **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.



3. Швунг жимовой

Работают: *дельтовидные, трицепсы, кор*

Положи штангу на передние дельты, как при выполнении фронтальных приседов **(А)**. Быстро подсядь вниз **(Б)** и, используя ноги, вытолкни штангу над головой, не выпрямляя ноги в коленях до конца **(В)**. Плавно верни штангу на грудь и повтори.

4. Румынская тяга со штангой на одной ноге

Работают: *ягодичные, разгибатели бедра, мышцы голени, кор*

Поставь правую ногу вперед, чуть согнув ее в колене. Левую отведи назад и поставь на мысок. Прогни спину, в руки возьми штангу хватом сверху **(А)**. Сохраняя изгиб в спине, наклонись вперед, опустив гриф ниже колена **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу и повтори подход для другой ноги.

5. Подъем штанги на грудь от коленей

Работают: *супинаторы плеча, трапециевидная, разгибатели позвоночника, разгибатели бедра*

Поставь ноги на ширину таза, как обычно, прогни спину и наклонись вперед, опустив штангу до уровня коленей **(А)**. Мощным движением разогни корпус и подтяни штангу по направлению к подбородку **(Б)**. Улучив момент, подкрути локти вперед и поймай штангу, поместив ее гриф на передние дельты **(В)**. Аккуратно вернись в положение А и повтори.

6. Подтягивания на низкой перекладине

Работают: *широчайшие, средняя часть трапециевидной, задняя часть дельтовидных*

Повисни на перекладине, закрепленной на уровне низа твоей груди, взявшись за нее широким хватом сверху **(А)**. Сводя лопатки, подтянись, стараясь как можно сильнее приблизить грудную клетку к перекладине **(Б)**. Вернись в положение А и повтори. ■

НАПАДАЮЩИЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ХОККЕЮ

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

ВСЕГДА:В:СПОРТЕ

NIKE SPORTSWEAR

Nike Sportswear, 14 км МКАД, Мега Белая Дача
Кеды и олимпийки, ул. Старый Арбат, 19
Nike, Ленинградский пр-т, 19, ТЦ «Метрополис»
Nike, ул. Пресненский Вал, 4/29, стр. 1
Nike, Пресненская наб., 2, ТЦ «Афимолл»

РЕКЛАМА

УПРАЖНЕНИЯ НА БУКВУ Х

9. ОБРАТНЫЙ БАРЬЕРНЫЙ ШАГ

ИСПОЛНЕНИЕ: стоя на коленях, опустить ягодицы на пол, откинуться назад и лечь, коснувшись пола плечами и затылком. Стараться сильно не разводить колени.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретчинга квадрицепсов обеих ног сразу. Нередко его можно увидеть в конце тренировки — силовой или групповой — в качестве "расслабляющего" элемента.

ЧЕМ ОПАСНО: помимо повышенной нагрузки на компоненты коленного сустава, это упражнение может вызвать нарушение кровообращения в области таза, что в некоторых случаях чревато даже потерей сознания. Кроме того, недостаточную эластичность мышц бедра большинство людей будет компенсировать в этом упражнении чрезмерным прогибом в поясничном отделе позвоночника, что, в свою очередь, может привести к его травме.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: встань на колено одной ноги, а вторую вытяни вперед. Подкрути таз вверх и, опираясь ладонями или локтями на пол позади себя, откинься назад. Почувствовав натяжение квадрицепса согнутой ноги, задержись в этом положении на 30 секунд. Смени ногу.

*Таких упражнений как минимум 12. Первые 8 ищи в предыдущих номерах Men's Health или на сайте MHealth.ru.

10. ШПАГАТ ПРОДОЛЬНЫЙ

ИСПОЛНЕНИЕ: стоя на колене одной ноги, вытянуть вторую вперед, поставив на пятку. Не разворачивая таз в сторону задней ноги, опуститься вниз, пока не коснешься пола бедрами обеих ног.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для стретчинга мышц задней поверхности бедра передней ноги и сгибателей бедра задней.

ЧЕМ ОПАСНО: продольный шпагат угрожает перерастяжением связок коленного сустава передней ноги, а также вывихом коленной чашечки и травмой тазобедренного сустава задней ноги.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: сделай вместо шпагата два упражнения, из которых, собственно, и состоит продольный шпагат — длинный выпад **(А)** и наклоны вперед, стоя на одном колене **(Б)**.

А Опусти таз как можно ниже, откинься назад и, ощутив натяжение в верхней трети бедра задней ноги, задержись на 30 секунд.

Б Стараясь не круглить поясницу, наклонись вперед и попытайся коснуться пола ладонями рядом со стопой передней ноги. Задержись на 30 секунд.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЭТИ ПРОСТЫЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ДВИЖЕНИЯ ЗАПРОСТО МОГУТ ПРИВЕСТИ К ОСЛОЖНЕНИЯМ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

МН продолжает заботиться о твоем здоровье и знакомить тебя с упражнениями, регулярное выполнение которых почти всегда приводит к травмам или обострению хронических заболеваний*. Профессионалы относят такие упражнения к категории "X" — экстремальные. Это не значит, что их вообще нельзя использовать. Используй, если хочешь. Но помни о том, чем рискуешь. Ну и, конечно, будь предельно осторожен.

11. ПОВОРОТЫ КОРПУСА СТОЯ

ИСПОЛНЕНИЕ: стоя прямо и положив штангу на плечи, поворачиваться из стороны в сторону в достаточно быстром темпе.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: в качестве разминки перед тренировкой или, реже, как упражнение для тренировки косых мышц живота.

ЧЕМ ОПАСНО: резкие ротации позвоночного столба, не сопровождаемые адекватным вращением таза, могут привести к серьезным травмам мягких тканей позвоночника. А учитывая тот факт, что многие в этом движении достаточно сильно скручивают коленные суставы, то и к травме коленных связок.

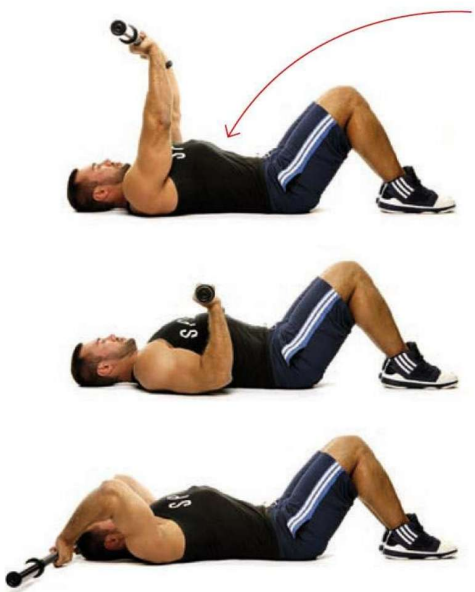
КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: тренировать косые мышцы живота в быстром, плиометрическом режиме лучше не стоит вообще. А разминку лучше проводить следующим образом: встань на колени, поставив ноги вместе. Опираясь на руки, поверни таз вправо и постарайся коснуться пола бедром, после чего вернись в исходное положение и повернись в другую сторону. Сделай 8-10 повторов в обе стороны.

12. ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

ИСПОЛНЕНИЕ: лежа на лавке или полу, взять штангу узким хватом, опустить ее ко лбу или за голову, не разводя локти в стороны, вернуться в исходное положение и повторить.

ЗАЧЕМ ПРИДУМАЛИ: для тренировки трицепсов. Причем данное упражнение обычно считают основным и оттого работать в нем предписывается в силовом режиме с солидными весами.

ЧЕМ ОПАСНО: частое использование французского жима может привести к травме локтевых суставов, что сильно ограничит тренировку всего "верха" тела.



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ: чтобы снизить нагрузку на локтевые суставы, делай модифицированный, так называемый "треугольный" жим. Из исходного положения сначала опусти штангу к груди, как при выполнении жима лежа узким хватом. После чего, зафиксировав угол сгиба в локтевых суставах, опусти штангу за голову. Коснувшись дисками пола, верни штангу к груди и выжми ее на прямые руки, вернувшись в исходное положение. ■

Редакция благодарит салон-магазин "ФитнесДом" (www.fitnessdom.ru) за предоставленное оборудование

НА ТВОИХ ДВОИХ

ТЫ МОЖЕШЬ ТВЕРДО СТОЯТЬ НА НИХ ИЛИ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ, ЧТО В НИХ НЕТ ПРАВДЫ. НЕ ЗНАТЬ, ОТКУДА ОНИ РАСТУТ, ИЛИ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ОНИ ВОЛКА КОРМЯТ. ЭТО ПУСТЬ ДУРНАЯ БАШКА ИМ ПОКОЯ НЕ ДАЕТ, ТВОЯ ЖЕ ДОЛЖНА ДАТЬ НОГАМ КОМФОРТ И МАКСИМАЛЬНО ТОЧНО ПОДОБРАННУЮ ОБУВЬ, И ТОГДА ОНИ БУДУТ БЕЗОТКАЗНО СЛУЖИТЬ ТЕБЕ, ПОКА НЕ ПРИДЕТ ВРЕМЯ НЕСТИ ТЕБЯ ИМИ ВПЕРЕД.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

26 костей, 20 суставов, более ста связок и мышц — это детали, из которых собрана твоя ступня. И эта конструкция с 24 степенями свободы по универсальности и долговечности даст фору любому аналогу из мира техники — думай об этом, зачехляя этот инженерный шедевр в дырявый носок. Впрочем, еще важнее, что ты наденешь поверх носка.

Как показало исследование сообщества европейских подиаторов (SCOPD), 37% людей покупают не подходящую им обувь, ориентируясь только на внешний вид, и 3/4 мужчин и женщин занимаются спортом в кроссовках, не предназначенных для их видов активности. Медики уже отмечают рост проблем с суставами ног и предрекают, что ситуация будет только хуже.

Например, побегав пару лет в кирзовых сапогах, ты с большой долей вероятности столкнешься сначала с плоскостопием, а потом (лет эдак через 30-40) с необходимостью делать операцию на тазобедренный сустав, а значит, надо будет выбирать уже не только обувь, но и симпатичные костыли или трость. Надеемся, наша информация убережет тебя от этого и поможет найти кроссовки именно для того спорта, который тебе ближе.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ВЫБОРЫ 2011

При выборе спортивной обуви, кроме размера, надо знать о себе и еще кое-что. Самый разумный путь — сходить к специальному врачу (подиатору или ортопеду) и посоветоваться с ним. Более привычный путь — попробовать разобраться самому. Намочи ногу и поставь ее на лист бумаги. Какой получился отпечаток? (Сравни с картинками выше.)

- **Средний вариант** — нормальная стопа с нейтральной пронацией (ты заканчиваешь шаг, отталкиваясь всей передней частью стопы, проворачивая ступню внутрь примерно на 15%).
- **Левый** — плоская стопа, признак избыточной пронации (толчок происходит в основном большим и вторым пальцем ноги, а ступня проворачивается больше, чем нужно).
- **Правый** — стопа с высоким сводом и супинацией (отталкивание ложится на маленькие пальцы с внешней стороны ступни, а сама она проворачивается меньше положенного).

Если тест показал, что у тебя нормальная стопа, можешь выбирать кроссовки сам. Если же выявил плоскую или излишне высокую стопу — все же сходи к врачу. Кстати, проверить результаты теста можно и по поношенным кроссовкам: сильнее стерта подошва в месте толчка.

БЕГ В ГОРОДЕ

Твое тело — один большой амортизатор, цель которого — спасти мозг от лишних сотрясений. Судя по тому, что до головы доходит только 2% от силы изначального удара ноги о землю, работает он неплохо. Но если под ногой не земля, а асфальт и ты не идешь, а бежишь?

Бег по асфальту не так страшен с точки зрения опасности подвернуть ногу — как-никак поверхность ровная, но зато он экстремален по ударной нагрузке на суставы и кости. Поэтому тебе не нужны кроссовки с сильной боковой фиксацией, лучше обрати все внимание на подошву. Кроссовки на тонкой подошве тут не подходят. Конечно, можно геройствовать, как, например эфиопец Абебе Бикилу, выигравший марафон на Олимпиаде-60 в Риме босиком. Но лучше себя беречь.

ASICS GEL-KAYANO 17
Мы против силикона в красотках, но за него в кроссовках. Это 17-е поколение топовой модели Asics доказывает, что такой материал — один из лучших, когда нужно смягчить удары при беге по твердой поверхности.

- Оптимальная высота подошвы под пяткой — 2 сантиметра (именно эта часть принимает на себя основной удар).
- К носку подошва должна утоньшаться, а сама носовая часть — быть скошенной. Такая конструкция увеличивает КПД при беге.
- Во время бега кровообращение в ногах усиливается, связки растягиваются и ступня становится больше. Примеряя кроссовку, убедись, что можешь просунуть между задником и ногой указательный палец. Если палец не влезает — обувь слишком тесная для тебя.
- Ноги с плоскими стопами нужно наряжать в жесткие кроссовки, с акцентированной поддержкой стопы (такие, как Asics Gel-Kayano 17).
- Ногам с высоким сводом стоит дать дополнительную амортизацию с помощью подпружиненной подошвы (как у Adidas AdiZero Feather).

Тем, кто так и не понял, какой у него тип ступни, можно посоветовать Nike Air Pegasus+ — их технология Dynamic Support адаптируется к ноге, обеспечивая ей необходимую поддержку.

- Твердый задник — то, что нужно твоей пятке. Если в этом месте кроссовка мягкая, это будет излишне нагружать ахилово сухожилие. Правда, слишком твердая вставка из пластмассы тоже не нужна: с ней кроссовка будет быстрее протираться изнутри. Ищи что-то среднее.
- "Нельзя брать для бега кроссовки, которые тебе узковаты, — советует заведующий отделением Московского научно-практического центра спортивной медицины Дмитрий Павленко. — Сжимая стопу, ты нарушаешь работу ее свода, идет усиление ударной нагрузки на голеностоп, на коленный, тазобедренный суставы, на позвоночник".

ФИТНЕС

Нормальный пробег кроссовок, который они должны выдержать, не теряя своих качеств, — 500–800 км. Когда бегаешь по дорожке в тренажерном зале, следить за пройденной дистанцией еще проще.

● "Я бы советовал, покупая любую спортивную обувь, заказывать у ортопеда индивидуальные стельки и тупо выкидывать те, что были в кроссовках изначально, — категоричен доктор Павленко. — Это дорого (3000–3500 руб. за комплект, который служит где-то полгода), но зато ты будешь уверен, что стопа на 100% выполняет свои функции, потому что стелька сделана именно под твои анатомические особенности".

● Подошва кроссовок для фитнес-клуба может быть мягче, чем у беговых родственников — прорезиненная беговая дорожка берет часть амортизирующих функций на себя.

● Если ты собрался дать жару в тренажерном зале, в последнюю очередь этот "жар" нужен твоим ногам. Для фитнеса выбери максимально дышащие кроссовки. Сетки, пористая структура — все это даст ногам хороший теплообмен.

NIKE FREE RUN +2 SHIELD
В первую очередь подходят тем, кто любит беговую дорожку, но и ходить между другими тренажерами в них будет удобно.

КРОСС-КАНТРИ

Любителям заниматься американским джоггингом в русском поле нужно начинать знакомство с кроссовками в магазине с подошвы. Оптимальный выбор — множество мягких грунтозацепов, которые будут смягчать контакт с камнями, корнями и прочими выступами, а заодно не дадут ноге поехать на глине или влажной траве.

ADIDAS KANADIA 4 TR M
Эти кроссовки с мощными грунтозацепами, как на шинах у трактора, отлично справятся с задачей проложить твой беговой маршрут там, где еще не ступала нога спортсмена.

● Бегун-внедорожник нуждается в обуви с боковой поддержкой, которая не даст ноге подвернуться на неровной дороге. Предназначенные для этого кроссовки могут иметь специальные усиливающие их структуру вставки.

● Выбирая кроссовки, учти: чем мягче подошва, тем сильнее будут сгибаться твои пальцы и тем выше будет КПД от каждого шага. Ищи баланс между мягкостью и упругостью.

● Обычно такие кроссовки (да и все прочие) рассчитаны на спортсмена, вес которого не более 90 кг. Если ты весишь больше — посоветуйся с ортопедом, как быть.

● Не покупай для бега высокие туристические кроссовки: в них станешь быстрее уставать и нога будет работать неправильно. Выбирай те, что ниже щиколотки.

РЕКЛАМА

ecco®

ecco-shoes.ru

ТЕННИС

Еще недавно "тенниски" были мягкими туфлями, теперь же обувь для этой игры почти такая массивная, как и для баскетбола. Насколько это удобно, спорный вопрос, но факт: это снижает опасность травмы. Развитая боковая поддержка и жесткая фиксация ступни — главные требования, которые ты должен предъявить к обуви для игры в теннис (или бадминтон).

ASICS GEL RESOLUTION 3
Каждый день ходить в таких мы не советуем, но вот на корте эта предельно заточенная под теннис пара позволит тебе чаще видеть на табло счет 6:0 в твою пользу.

● Большая часть перемещений в теннисе происходит не вперед-назад, а вправо-влево. Причем часто спортсмен движется боком, когда его лицо и туловище повернуто к сетке. Кроссовки в таком режиме постоянно переживают резкие торможения (чаще боками подошвы, чем ее носком), и тут очень важны две вещи: способность защищать ногу от перегрузок и выносливая к трению подошва (особенно при игре на харде). Не удивляйся, если модель, удовлетворяющая обе эти потребности, будет тяжелой и не слишком симпатичной.

● Подошва такой кроссовки не должна сильно гнуться. Единственное место, где нужна гибкость, — носок, что важно при прыжках (например, в момент подачи). Специальная вставка позволяет обуви легче сгибаться в том месте, где пальцы соединяются с плюсной. Если это расширение на кроссовке не совпадает с описанной частью ступни, нога будет сгибаться не так, как нужно, что уже вредно.

● Подошва должна быть плоской, однородной и твердой, чтобы дольше не стираться. Рисунок — мелкий, зигзагообразный, чтобы не допускать излишних скольжений.

● Оптимальная высота кроссовки — до щиколотки, причем верх кроссовки должен жестко фиксироваться. Тут дополнительную поддержку оказывает специальная жесткая вставка.

● Ширина подошвы увеличена за счет массивных подушечек — это создает дополнительную устойчивость при боковых торможениях, например, как у Nike Air Max COURTBALLISTEC 3.3

СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ, ЗАРЯЖЕННЫЕ ЭНЕРГИЕЙ ТАУРИНА!

*От Гарньер
**После 10 применений активного концентрата фруктов и таурина. Реклама

ИННОВАЦИЯ
АКТИВНАЯ СИСТЕМА С ТАУРИНОМ

> Стимулирующий таурин, известный энергетическим и тонизирующим эффектом

100% СИЛЫ**

www.garnier.com.ru
Горячая Линия Гарньер **8-800-100-0088**

1-Й* ШАМПУНЬ С ТАУРИНОМ

FRUCTIS MEN
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ШАМПУНЬ

GARNIER

ФУТБОЛ

Первая часть названия этого спорта — "фут" (нога) — сама по себе обязывает относиться к нижним конечностям с особым почтением. Это ты мечтаешь о кубках и голах, а ноги — о хороших и дорогих бутсах. Но только на время матча. "Эта обувь настолько узкоспециализирована, что проводить в ней много времени вредно, — сообщает доктор Павленко. — В принципе, бутсы не далеко ушли от коньков и вне игровой площадки (или поля) должны находиться в сумке, а не на ногах".

Выбирай бутсы вечером, когда нога шире (в игре она тоже расширяется за счет интенсивного кровоснабжения). Эта обувь и так достаточно узкая, поэтому, если выберешь не по размеру, это может привести к травме.

На примерке надень игровые гетры и попроси принести сразу три пары бутсов: на размер больше, на размер меньше и твоего размера. Надень и зашнуруй каждую пару, чтобы понять, какая плотно облегает ногу, но при этом не давит. От самого длинного пальца до носка бутсы должно быть 5-10 мм.

NIKE TOTAL90 LASER IV Одни из самых легких бутс в мире. Судя по тому, что в них играют такие непохожие игроки, как Фернандо Торрес и Уэйн Руни, они подходят под разный стиль игры. Но важнее, чтобы бутсы подходили под твою ногу.

● Первое, на что обрати внимание в магазине, — насколько комфортно твоей ноге в бутсе, когда ты жестко шнуруешь ее. Фиксация стопы нужна, чтобы при стартах и остановках, из которых и состоит весь матч, она была стабильна. Но, если нога зафиксирована, а тебе при этом неудобно, лучше примерить другую модель, возможно, эта просто не подходит под твою стопу.

● Если тебе неудобно в бутсах, возможно, причина в расположении шипов, а может быть, проблема в излишне плоском положении стопы. Так как бутсы — дорогая обувь, не поленись сходить к ортопеду: исправить ситуацию может изготовленный на заказ корректирующий ортоз (вставка). Его плотность, размер и форма индивидуальны, но для футбола лучше, чтобы он был как можно тоньше, иначе могут возникнуть проблемы с фиксацией стопы.

● Бутсы испытывают порядка 500 контактов с газоном на каждый километр, преодоленный за матч, и около 300 контактов с мячом в целом за игру. У некоторых моделей, как у этих Nike, шнуровка смещена с центра вбок для лучшего контроля мяча и более точных ударов.

ДЛЯ ФУТЗАЛА нужны не шипы, а резиновый рельеф на подошве и амортизирующая вставка под пяткой (в отличие от газона, тут покрытие не смягчает). На фото — Adidas Predator Absolado IN.

БАСКЕТБОЛ

"Кроссовки для баскетбола, как правило, высокие, чтобы защищать голеностоп, который очень подвержен травмам в этом спорте, — говорит Дмитрий Павленко. — В игре это оправданно, а вот носить такую специализированную обувь вне площадки может быть даже вредно. В первую очередь это касается подростков. В период роста связки размягчаются, а вес и, следовательно, вертикальная нагрузка на стопу постоянно растут. Узкая детская нога в широкой кроссовке болтается, не получает нужной стабилизации и постепенно адаптируется к этим условиям — возникает плоскостопие".

ADIDAS 3 SERIES LIGHT В отличие от многих других баскетбольных кроссовок — очень легкие. Подходят быстрым игрокам. Свод стопы держит фирменная система Torsion.

● Широкая подошва поможет крепко стоять в защите, а в нападении большое пятно контакта не даст скользить.

● Большинство кроссовок для баскетбола рассчитаны на зал и в стритбольном режиме долго не протянут. Если твоя площадка — улица, ищи более износостойкую подошву.

● Мощный задник и боковины кроссовок позволяют крепко держать голеностоп при приземлениях и маневрах. Специальные вставки и дополнительные дырки для шнурков дают возможность еще жестче фиксировать верхнюю части ноги.

● Есть и более низкие баскетбольные кроссовки — их берут те, кто готов ради мобильности и скорости жертвовать безопасностью. Мы бы начинающим членам "братства кольца" на такие жертвы идти не советовали.

● Вынь стельку и поставь на нее ногу. "Между краем стельки и концом самого длинного пальца должно оставаться расстояние, равное ширине указательного пальца руки", — советует Дуглас Ричи, экс-президент Американской академии спортивной подиатрии. ■

РАБОЧИЙ МОМЕНТ

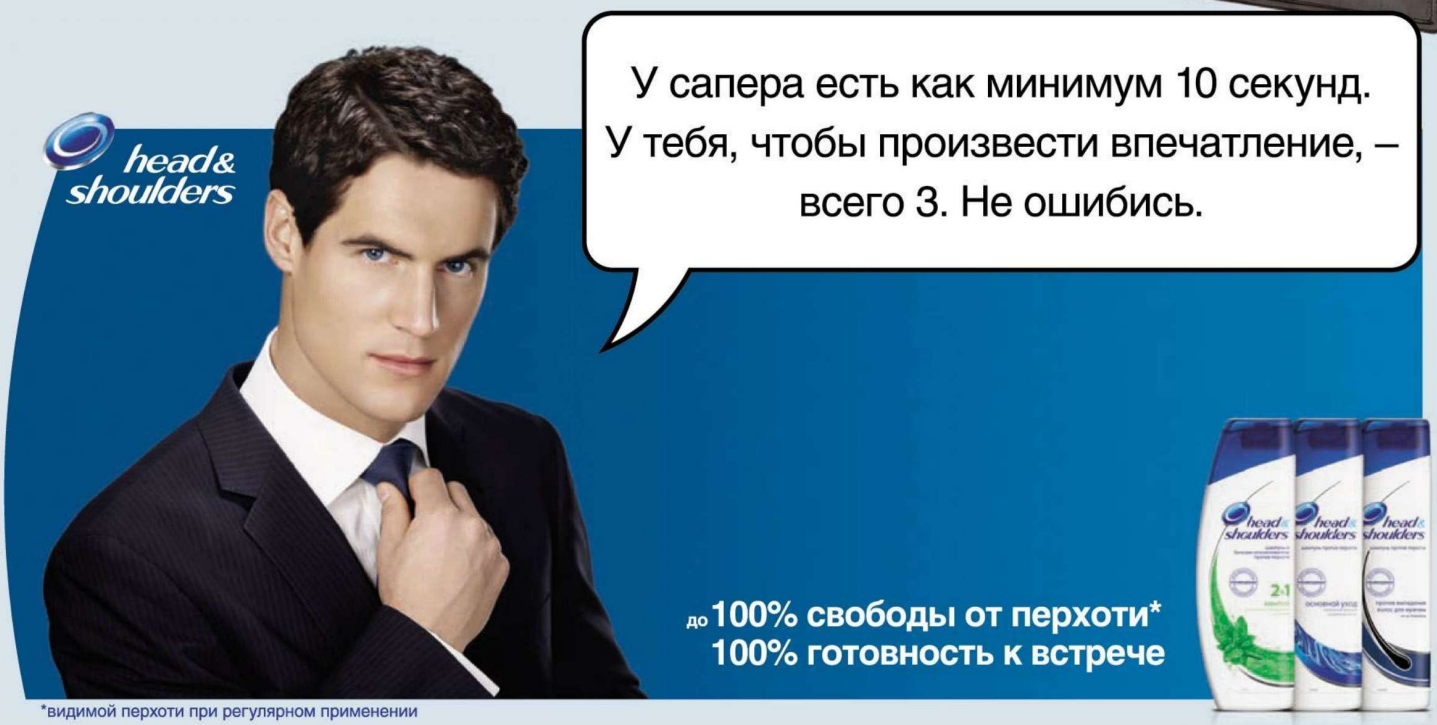
РАНО ИЛИ ПОЗДНО ТЫ СТОЛКНЕШЬСЯ С НЕОБХОДИМОСТЬЮ ИСКАТЬ РАБОТУ, А ВОЗМОЖНО, УЖЕ СТАЛКИВАЛСЯ, И НЕ РАЗ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИ ЭТИ ПЯТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ, ЧТОБЫ ПРОИЗВЕСТИ ПРАВИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА РАБОТОДАТЕЛЯ.

ПРАВИЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ

Эта бумажка должна быть выверена до буквы. И вот главные ГОСТы. Во-первых, никто не прочтет твою нетленку дальше первой страницы. Поэтому будь добр уместить все свои суперспособности на одном А4, а второй лист – дубль на английском языке. Никого не волнует, чем ты занимался десять лет назад и в какой фирме подрабатывал курьером, когда заканчивал школу. Последние три места работы с указанием должностных обязанностей, образование, знание языков. Все. О том, насколько ты коммуникабелен (и прочих достоинствах из графы личностных качеств) проверят на собеседовании. Да, прикрепи к резюме свой портрет.

ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА

Перед тем, как отправляться на собеседование, прокатись до предполагаемого места работы, посмотри, во что одеты выходящие из офиса люди. И подбирай гардероб соответственно. Странно приходить устраиваться на работу веб-дизайнером в строгом костюме, так же нелепо идти в банк в растянутом свитере. Тут уместен офисный костюм с галстуком.


head & shoulders
У сапера есть как минимум 10 секунд. У тебя, чтобы произвести впечатление, – всего 3. Не ошибись.
до 100% свободы от перхоти*
100% готовность к встрече
*видимой перхоти при регулярном применении

ПРАВИЛЬНОЕ ПОРТФОЛИО

Прийти к работодателю с пустыми руками (резюме не в счет) – все равно что в гости без подарка. Речь не о коробке конфет – подборка покоренных вершин расскажет о тебе лучше пустых слов. Пишешь статьи – неси всю пухлую подборку, написал кучу приложений для смартфона – загружай все на флешку и вперед. Для самопрезентации отбери 3-4 самых удачных проекта, и на их примере вещай о том, как ты крут.

ПРАВИЛЬНАЯ БЕСЕДА

Собеседование – от слова “беседа”. А это диалог двух людей. Поэтому, во-первых, не смущайся спрашивать о новой работе, о компании, порядках и так далее – сам, и не старайся прятать собственные эмоции. Ты тут не в покер пришел играть, непроницаемое лицо и отсутствие эмоций наведет на подозрение, что ты блефуешь и тебе есть что скрывать. И да, ни слова про деньги. Разговор о зарплате работодатель должен начать первым – таким образом дав понять, что твоя кандидатура ему интересна.

ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ ОБРАЗА

Как ты понимаешь, помимо твоих профессиональных достижений и ораторского таланта есть и не менее важный момент невербального контакта. К тебе не только прислушиваются (то, что ты говоришь, влияет на первое впечатление всего на 7%), но и приглядываются. Переборщил с парфюмом – можешь вызвать негативную реакцию, забыл помыть голову – вообще катастрофа. Ну а если с головы на плечи сыпется белый порох, тут уж никакой опрятностью и отглаженностью твоего наряда ситуацию не спасти. Надеемся, ты догадываешься, что мнение о тебе будет составлено через три секунды после того, как ты войдешь в кабинет. Поэтому, чтобы оно было положительным, следи за головой: не только за тем, что она говорит, но и как обстоят дела с волосами. Хочешь произвести яркое первое впечатление – регулярно пользуйся шампунем против перхоти Head&Shoulders с формулой, содержащей ActiZinc.

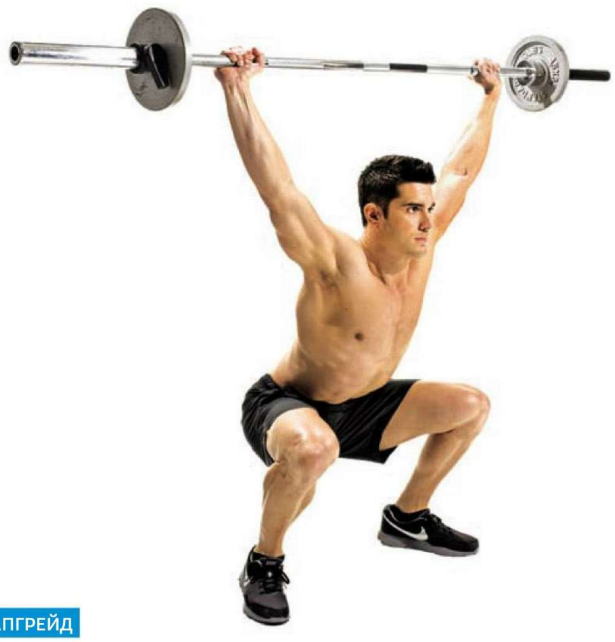
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NEXT LEVEL

ВОПРОС **Набрав, благодаря советам MH, отличную форму, я перестал чувствовать нагрузку. Сегодня, чтобы я ни делал в зале, все кажется очень простым, очень легким и совершенно необременительным. Оттого мне становится все скучнее и скучнее, и уже даже хочется все бросить. Как жить дальше?** КИРИЛЛ

ОТВЕТ **Попробуй наши усложненные варианты упражнений, и ты вновь почувствуешь себя зеленым, неоперившимся новичком, у которого все болит после каждой тренировки.**

1. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ



АПГРЕЙД

Приседания со штангой над головой

Возьми штангу очень широким хватом. Ноги поставь на ширину бедер, подними штангу над головой на прямых руках и чуть прогнись в пояснице. Отводя таз назад, присядь так глубоко, как сможешь. Следи за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, а руки со штангой не двигались вперед.

Слишком сложно?

ПОПРОБУЙ фронтальные приседания

КАК ДЕЛАТЬ: поставив ступни на ширину таза, возьмись за штангу хватом чуть шире плеч и помести ее себе на передние дельты, подкрутив локти вперед. Стараясь не наклоняться, опустись в глубокий присед и вернись в исходное положение.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО: фронтальный присед помогает подготовиться к приседам со штангой над головой, так как развивает подвижность плечевого пояса и улучшает способность твоего тела к стабилизации корпуса в вертикальном положении под нагрузкой.

ПЕРЕХОДИ к приседаниям со штангой над головой... когда сможешь сделать 3 сета по 6-8 повторов фронтальных приседов с весом, равным или превосходящим 75% твоего собственного веса.

2. ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ

АПГРЕЙД

Жим гантели стоя одной рукой

Ты привык тренировать силу "верха" лежа или сидя (это мы про жим штанги лежа и вертикальный жим). Значит, твои мышцы кора развиты недостаточно и стоя ты не выжмешь и половины того веса, что жмешь сидя и тем более лежа. Попробуй этот вариант, он нагрузит все мышцы кора без остатка и надолго усложнит твою тренировочную жизнь. Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч. Сделай спину плоской, чуть согни ноги в коленях. Подними гантель к плечу, расположив локоть рабочей руки под ее грифом. Чуть помогая себе ногами, вытолкни гантель над головой, после чего мягко верни ее в исходное положение и повтори.

Слишком сложно?

ПОПРОБУЙ жим стоя с наклонным грифом

КАК ДЕЛАТЬ: положи на пол диск потяжелее и поставь в центр диска гриф одним концом. Другой конец грифа держи в рабочей руке на уровне плеча. Немного помогая себе корпусом и ногами, вытолкни гриф над головой. Вернись в исходное положение и повтори.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО: в этом варианте нагрузка на мышцы, стабилизирующие плечевой сустав, снижена, а нагрузка на кор почти такая же, что помогает лучше подготовиться к жиму гантели одной рукой.

ПЕРЕХОДИ к жиму гантели одной рукой стоя... когда сможешь сделать 3 сета из 6-8 повторов жима с наклонным грифом при весе на штанге, равном 40% от твоего собственного.

3. ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА БЛОКА К ГРУДИ

АПГРЕЙД

Подтягивания широким хватом

Мы знаем, о чем ты думаешь: "Подтягивания? Мы что, в школе?" Но речь сейчас не о тех "подтягиваниях", во время которых ты едва поднимаешь подбородок выше перекладины и опускаешься вниз сантиметров на 30. Нет, здесь в исходном положении твои руки полностью выпрямлены, а верхней точки перекладины касается твоя грудь, не больше не меньше. Более того, в верхней точке ты должен задержаться на секунду, а вниз возвращаться подчеркнуто медленно.

Слишком сложно?

ПОПРОБУЙ подтягивания смешанным хватом

КАК ДЕЛАТЬ: как обычные подтягивания, только одной рукой держись за турник обычным хватом, в другой — обратным.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО: данный вариант облегчит подтягивания — руке, развернутой ладонью на себя, будет чуть легче. Это поможет тебе быстрее подойди к нужному варианту подтягиваний широким хватом.

ПЕРЕХОДИ к подтягиваниям широким хватом... когда сможешь сделать 4 сета по 8 повторов для обоих положений рук подтягиваний смешанным хватом.

НЕ РАСТЕТ ГРУДЬ. ОБЫЧНО ЕЕ ВИДНО УЖЕ У ТЕХ, КТО ЖМЕТ 100, Я ЖЕ В СВОИ 48 МОГУ 190 НА 3 РАЗА. И НИЧЕГО: СИЛА ПРИБАВЛЯЕТСЯ, ОБЪЕМ — НЕТ.

SERGY

Вот так всегда и бывает: чем человек одарен, то ему и не нужно... Думаю, пора, наконец, перестать упираться в жим штанги лежа. Если ты обратишь внимание ориентированных на гипертрофию спортсменов, их тренировки содержат больше локальных и региональных по характеру упражнений — разводок, упражнений на тренажерах и с гантелями. Это вполне оправданно и проверено годами спортивной практики. Еще Н.Г. Озолин, заслуженный тренер СССР, писал, что "мышцы активнее растут благодаря локальным нагрузкам". От себя могу добавить, что данное утверждение справедливо в большей степени для полнейших новичков и уже очень серьезных и опытных атлетов вроде тебя.

В сентябре заболел. Ничего особенного, обычная простуда. Но в эти 2,5 недели (болезнь + реабилитация) начали болеть коленные суставы и спина, чего во время активного занятия спортом не происходило вообще. Как это можно объяснить?

АРТЕМ ОВЧИННИКОВ

Я не доктор, но, думаю, тут возможны два варианта. Первый, не самый реалистичный: боли в коленях и спине носят инфекционно-вирусный характер, то есть перенесенная болезнь ударила не только по носу насморком, но и другим частям тела досталось. Случается. Тут нужен визит к доктору, если не пройдет за неделю. Вариант второй, реалистичный вполне: часто бывает, что накопившиеся травмы не ощущаются во время постоянных тренировок и всплывают в недели отдыха. Плохие новости: на эти места теперь надо будет обращать особенное внимание (тщательнее разминать, дополнительно восстанавливать ответственные за них мышцы, подлечивать в профилактических целях). Хорошие новости: при возвращении к тренировкам твои "полуфантомные" боли, скорее всего, полностью исчезнут.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Какие есть плюсы и минусы у задержки дыхания во время подхода?

ВИКТОР НОВИКОВ

Задерживать дыхание, если это действительно необходимо, нужно не во время подхода, а кратковременно во время каждого повтора, да и то не всегда. Как правило, упражнения, требующие обязательной или почти обязательной задержки дыхания, сильно нагружают позвоночник, а задержка дыхания позволяет лучше стабилизировать последний. Ты эти упражнения хорошо знаешь: приседания, швунги, становые тяги, жим штанги лежа в паурлифтерской технике. В целом, задержка дыхания, или натуживание усиливает силовой потенциал во всех упражнениях — об этом можно прочесть в любом учебнике по физиологии спорта, просто здесь она наиболее актуальна. Так что плюсы — безопасность ОДА и повышенные силовые показатели. Среди минусов — повышение внутрибрюшного, артериального и внутриглазного давления.

12.2011

Guide t

НУЖНЫЕ СВЯЗИ

ПРАВИЛЬНО НАМОТАННЫЙ ШАРФ ХОРОШ УЖЕ ТЕМ, ЧТО СПОСОБЕН СОГРЕТЬ ТЕБЯ ОТ ЗАТЫЛКА ДО ПУПА. НУ А В ЭТОМ СЕЗОНЕ ОБЪЕМНЫЕ ВЕЩИ КРУПНОЙ ВЯЗКИ — ЭТО ЕЩЕ И МОДНО. УТЕПЛЯЙСЯ!

o Style

ЧТО НОСИЛИ РАНЬШЕ...

...ЧТО НОСЯТ СЕЙЧАС

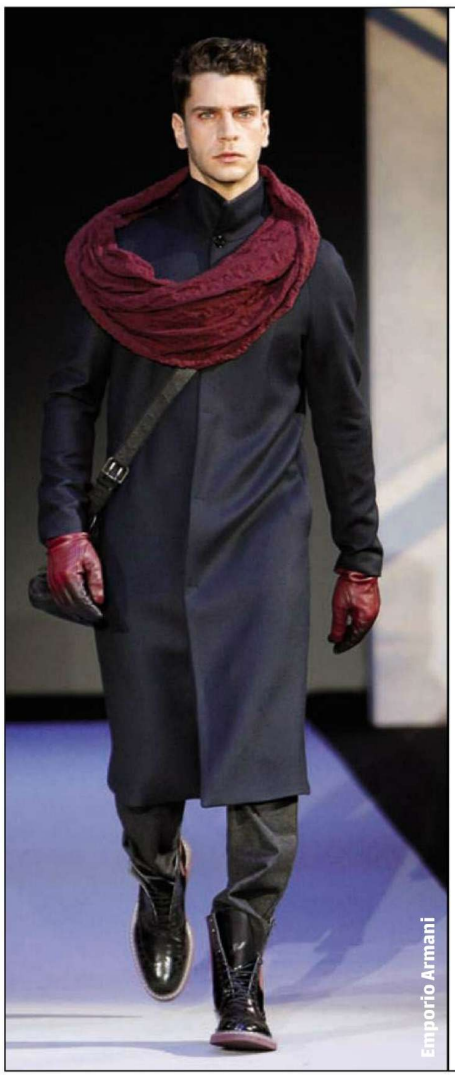
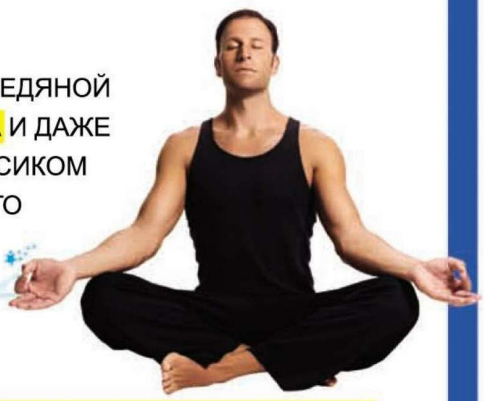


ФОТО: LEGION-MEDIA

НЕКОГДА БОЛЕТЬ?

ЕСЛИ ТЫ НЕ СОВЕРШАЕШЬ ЗАПЛЫВЫ В ЛЕДЯНОЙ ПРОРУБИ, НЕ СИДИШЬ ЧАСАМИ В ПОЗЕ ЛОТОСА И ДАЖЕ НЕ ГЛОТАЕШЬ РАСКАЛЁННЫЕ ШПАГИ, СТОЯ БОСИКОМ НА БИТОМ СТЕКЛЕ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, НИЧЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕБЕ НЕ ЧУЖДО.



А ИМЕННО: НАКАТАЛСЯ НА ЛЫЖАХ НА МОРОЗЕ – ЗАБОЛЕЛО ГОРОЛО, ПОСИДЕЛ НА СКВОЗНЯКЕ – ПОЛУЧИЛ НАСМОРК, ПРОМОЧИЛ НОГИ – ПОДСКОЧИЛА ТЕМПЕРАТУРА.

ВСЕ ЭТО СИМПТОМЫ ТОГО, ЧТО ТЫ СТАЛ НЕВИННОЙ ЖЕРТВОЙ ОРВИ “РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ”, КОТОРЫЕ МЫ ПРИВЫКЛИ НАЗЫВАТЬ ПОНЯТНЫМ ДЛЯ КАЖДОГО СЛОВОМ ПРОСТУДА.

ГОВОРЯТ, ПРОСТУДУ ЛЕЧИ-НЕ ЛЕЧИ, ВСЕ РАВНО БЕЗ ТОЛКУ. МНЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ, НО АБСОЛЮТНО НЕСОВРЕМЕННОЕ И ДАЖЕ ВО МНОГОМ ОПАСНОЕ. ВЕДЬ В НАШЕ ВРЕМЯ БОЛЕТЬ ПРОСТО НЕКОГДА. ПОЭТОМУ, ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЕСЬМА НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ ПРОСТУДЫ И БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ?

КОНЕЧНО, МЫ ПОНИМАЕМ, НЕМНОГО ПОБОЛЕТЬ ИНОГДА ДАЖЕ ПРИЯТНО. НО ВСЕ-ТАКИ ЛУЧШЕ ИМЕТЬ ВЫБОР МЕЖДУ ДИВАНОМ И ЛЮБИМЫМ СЕРИАЛОМ ИЛИ ВОЗМОЖНО, ЧЕМ-ТО ЕЩЕ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМ...

1 ВО-ПЕРВЫХ, СНИМИ СИМПТОМЫ

Ты не в застенках инквизиции – никто не заставляет тебя мучиться от насморка и головной боли. Противосимптомные препараты, такие как горячие напитки ТераФлю и ТераФлю Экстра позволят тебе быстро почувствовать себя человеком, а не чихающим красноносым огнедышащим монстром, восседающим на вершине горы из мятых носовых платков.

2 ВО-ВТОРЫХ, ВОССТАНОВИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА.

Не дай возможности инфекции повторно взять над тобой верх. Укрепление иммунитета во время болезни – это возможность встать на ноги гораздо быстрее и, что немаловажно, избежать осложнений, которыми столь чревато коварное ОРВИ. Инновационный препарат ТераФлю Иммуно, сочетающий в себе активный сбалансированный комплекс из трех компонентов – витамина С, Цинка и экстракта Эхинацеи, поможет тебе восстановить иммунитет и не засидеться дома.

Реклама

ТераФлю Экстра Лимон
Рег. уд. ЛСР-007823/10 от 10.08.2010 г.
ТераФлю Иммуно - БАД.
Не является лекарством. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.5243.6.09 от 01.06.09

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На Дмитрии:
Жилет **Shanghai Tang**
Рубашка **Trussardi Jeans**
Джинсы **Desigual**
Ремень **Chevignon**
Кеды **BOSS Green**

На Феклане:
Купальник **Gottex**
Босоножки **BOSS Black**

СНИМИ ЕЕ НЕМЕДЛЕННО!

НАДОЕЛО НАПИВАТЬСЯ И ЗАСЫПАТЬ ЛИЦОМ В ОЛИВЬЕ ПОД ОЧЕРЕДНЫЕ ПЕСНИ О ГЛАВНОМ? ПОПРОБУЙ ВСТРЕТИТЬ НАЧАЛО ГОДА ПО-НОВОМУ. ПОЗОВИ ДЕВЧОНОК, НАРЯДИ ИХ В БИКИНИ, ПОСТАВЬ НА КАБЛУКИ, ВРУЧИ КАЖДОЙ ПО КОКТЕЙЛЮ И УСТРОЙ ЖАРКУЮ ФОТОСЕССИЮ — К ПРИМЕРУ, ДЛЯ КАЛЕНДАРЯ-2012. И ПОМНИ ГЛАВНОЕ — ФОТОГРАФ ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ОДИН.

Свитер **Gant**
Очки **John Galliano**
Футболка **Guess by Marciano**
Брюки **Strellson Sportwear**
Фотоаппарат **Fujifilm FinePix X100**

На Кормелле:
Купальник **Intimissimi**

На Дмитрии:
Футболка **Philipp Plein**
Рубашка **Levi's**
Брюки, ботинки **Timberland**
Ремень **Chevignon**

На Дмитрии:
Свитер **Lacoste**
Шарф **Chevignon**
Джинсы **Benetton**
Ремень **Rare**
Кеды **Geox**

На Кормелле:
Купальник **Gideon Oberson**

На Дмитрии:
Джинсы **Guess Jeans**
Кепка **Strellson Premium**
Футболка **Strellson Sportwear**
Рубашка **Timberland**

На Феклане:
Жилет **Guess by Marciano**
Купальник **Gideon Oberson**
Аксессуар **IMalloni**

Футболка **Le Cog Sportif**
Рубашка **Trussardi Jeans**
Кепка **Strellson Premium**
Ремень **Chevignon**
Джинсы **Benetton**
Кроссовки **New Balance**

В съемке были использованы работы art-группы "Холодки" из проекта "ОГЛУШАЮЩАЯ ТИШИНА, или БЕЗЗВУЧНАЯ МУЗЫКА СТЕН"

Фотограф: **Михаил Королев**
Визажист: **Ольга Попова**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор раздела моды: **Юлия Трушля**
Модели: **Феклана Меркурьева, Ксения Костянова** (агентство ZAITSEV'S MODEL MANAGEMENT), **Кормелла Амадило** (агентство "Point")
Модель, ассистент фотографа: **Дмитрий Басов**

На Дмитрии:
Футболка **Philipp Plein**
Рубашка **Vilebrequin**
Ремень **Lacoste**
Ботинки **Timberland**

На Ксении:
Купальник **Gottex**
Босоножки **Loriblu**

На Дмитрии:
Джинсы **DKNY**
Футболка **TBOE**
Кофта **Le Cog Sportif**
Очки **Gianfranco Ferre**

На Ксении:
Пончо **Guess by Marciano**
Купальник **Pin-up**

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

АВТОМОБИЛЬ

ПЕРЕД ТОБОЙ УНИКАЛЬНЫЙ СПИСОК ТЕХ, КОГО МОЖНО ВИНИТЬ В ПРОБКАХ И НЕФТЯНЫХ КРИЗИСАХ. ВОЗМОЖНО, ИМЕННО ИЗ-ЗА НИХ ОЗОНОВЫЙ СЛОЙ ПОХОЖ НА ДУРШЛАГ, А КАВКАЗСКАЯ ЖАБА НАХОДИТСЯ НА ГРАНИ ВЫМИРАНИЯ. ИЗОБРЕТАТЕЛИ И НОВАТОРЫ, СДЕЛАВШИЕ МАШИНЫ ОДНИМИ ИЗ САМЫХ БЫСТРОРАЗМНОЖАЮЩИХСЯ ОБИТАТЕЛЕЙ ЗЕМЛИ, ПЕРЕВЕРНУЛИ НАШ МИР С НОГ НА КОЛЕСА. И ДА, МЫ БЛАГОДАРНЫ ИМ ЗА ЭТО.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

БЕНЗИНОВЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

На заре автомобилестроения конструкторы экспериментировали со спиртом (правда, не так, как сегодня мужики в гаражах), паром, растительным маслом и электричеством. Все изменилось в 1886 году, когда Карл Бенц подал заявку на получение патента на "трехколесную повозку с бензиновым двигателем", а Готлиб Даймлер собрал бензиновый же четырехколесный экипаж. Таким образом получается, что папой и... папой машины, питающейся бензином, были эти два немца, и их детищу в этом году исполняется 125 лет. Юбилей! Налей своей машине по этому поводу хорошего 95-го. Что же касается дизеля, то и он въехал в автомир под капотом Mercedes (в 1924 году), правда, если бы инженеры Bosch не изобрели свой топливный насос высокого давления, соляркой такой мотор питаться бы не смог. Например, сам Рудольф Дизель изначально разрабатывал свой двигатель для работы на угольной пыли.

ПЕРЕДНИЙ ПРИВОД

Если сегодня у большинства машин привод на передние колеса, то 100 лет назад он был на задние. Только в 20-х годах XX века у инженеров накопилось достаточно знаний и изобретений, чтобы сделать поворачивающие передние колеса еще и ведущими. Дебют ноу-хау состоялся на автомобиле DKW FA 600 от компании Audi.

АМОРТИЗАТОРЫ

Вместо каретных рессор использовать на машинах амортизаторы додумались в 1904 году французы. Патент принадлежит Арману Пежо и ты, наверное, уже понял, какой фирме.

ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ

1973 год можно считать вторым годом рождения для многих выживших в авариях людей. Спасибо от их имени стоит сказать компании General Motors — пионеру в деле внедрения подушек безопасности.

РУЛЬ

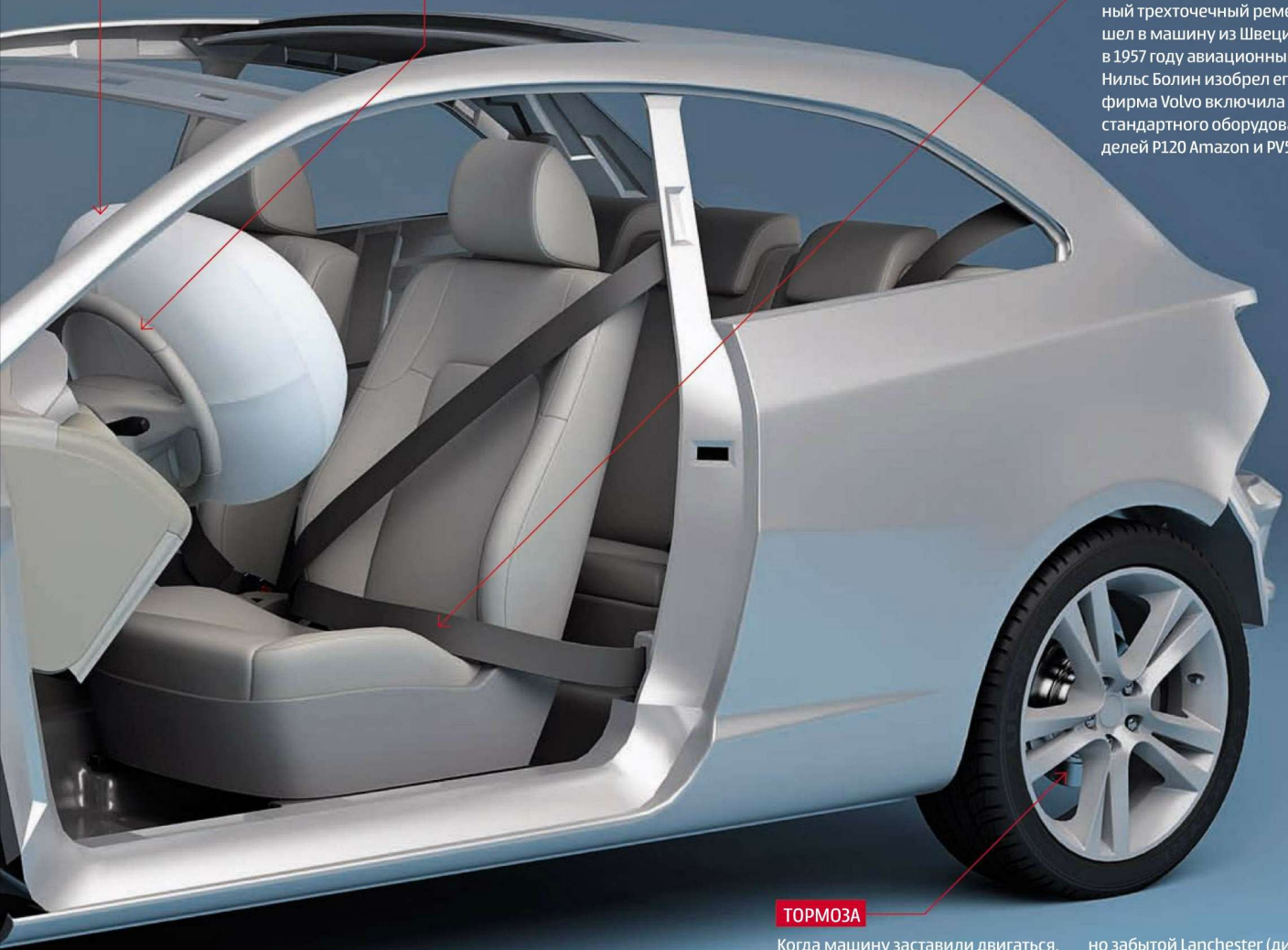
На первых машинах привычного руля не было — вместо него передние колеса управлялись с помощью ручки. "Баранка" же родилась в 1894 году, и это было так давно, что породившая ее фирма Vacheron (мы сейчас не о часах) уже перестала существовать. Отдельное спасибо стоит сказать и компании Chrysler: на модели Imperial 1951 года дебютировал гидроусилитель, и люди перестали потеть на парковках.

ДВОРНИКИ

Первой чистить стекло щетками на ходу придумала женщина — Мэри Андерсон (1903 год). Но потом конструкция дворников неоднократно менялась. Были на этом пути и человеческие жертвы (один из разработчиков задумался о дворниках, сбив в дождь велосипедиста). В своем современном виде дворники с электроприводом — детище Bosch.

РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ

Первая попытка прикрепить тело водителя к телу машины была предпринята в Америке в 1907 году, но ноу-хау не прижилось, и до середины прошлого века ремни не были обязательной частью автомобиля. В 1951 году, опять же в Америке, попытались внедрить как индустриальный стандарт Y-образные ремни, но они были, с одной стороны, неудобными при повседневной езде, с другой — из-за несовершенства конструкции сами могли покалечить в аварии. Привычный трехточечный ремень пришел в машину из Швеции, где в 1957 году авиационный инженер Нильс Болин изобрел его, а в 1959 фирма Volvo включила в список стандартного оборудования моделей P120 Amazon и PV544.



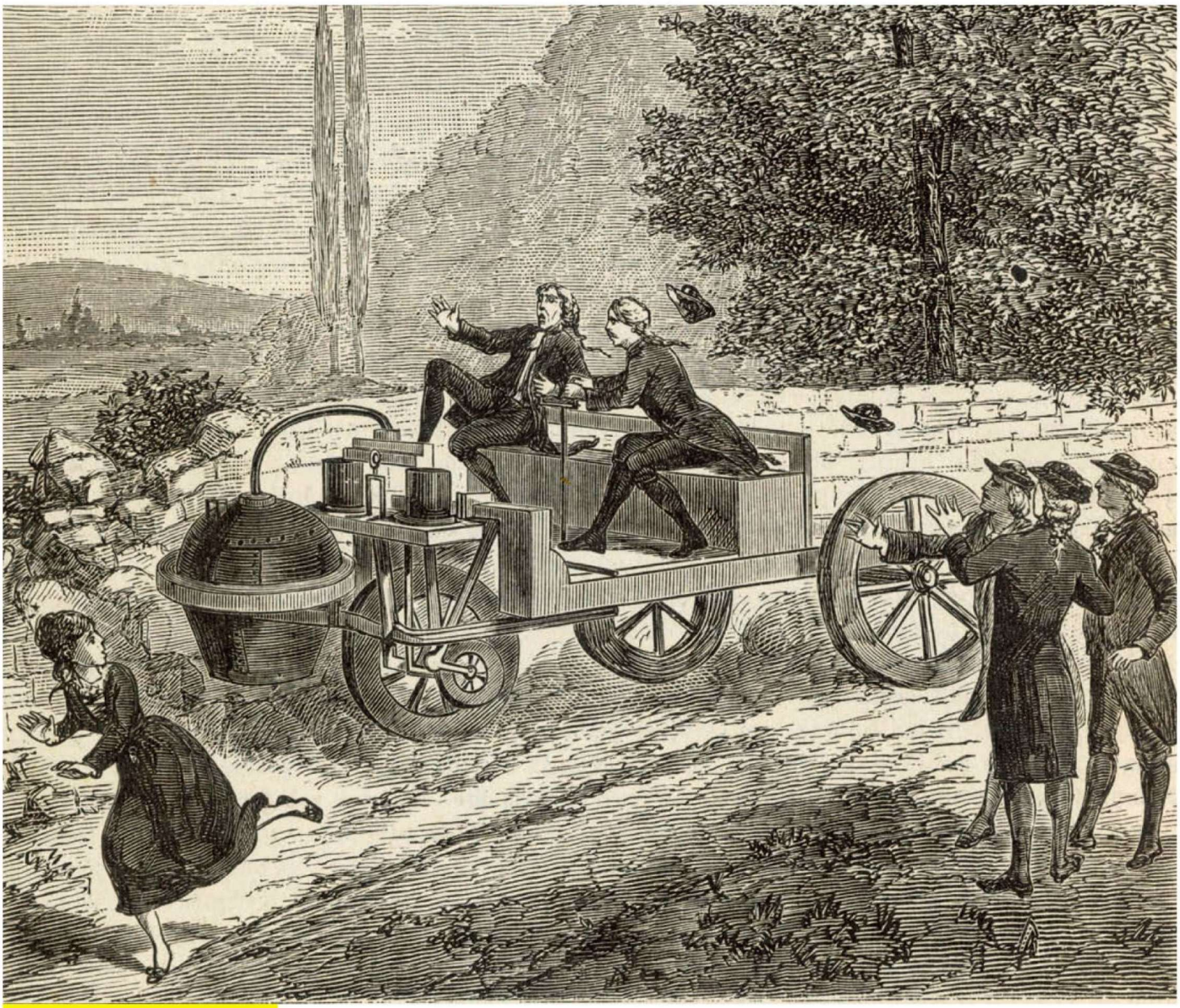
КПП

Возможность переключения скоростей — тоже часть наследия Бенца. Довела его до "ручки", как это часто случается, жена. В тайне от Карла супруга поехала в гости к маме на собранной мужем повозке и вернулась с претензией: мощности машины было недостаточно и в горку ее приходилось толкать. Короче, пришлось Бенцу садиться за чертежи. Правда, его конструкция оказалась не самой удачной, и коробку передач в привычном нам виде предложил в 1898 году другой изобретатель, чья фамилия стала названием автомобильной компании — Луи Рено (подробнее — на следующем развороте). "Автомат" же родился на свет в 1939-м — первыми его испробовали владельцы Oldsmobile Custom 8 Cruiser.

ТОРМОЗА

Когда машину заставили двигаться, возник другой вопрос: как ее остановить? Первое время вместо педалей тормоза у шоферов были тормозные ручки, которые прижимали специальные кожаные башмаки прямо к шинам. Представь, что у тебя из тормозов остался только ручник, и получишь примерное представление о том, как это было. А теперь информация для тех, кто считает, что тормоза придумали трусы: мы выяснили — это не так. На самом деле их придумали Луи Рено из Renault (барабанные тормоза) и Фредерик Ланчестер из давно забытой Lanchester (дисковые). Оба открытия случились в 1902 году, правда, первое время дисковый вариант из-за сложности почти не применялся. Не использовались на заре автомобилестроения и тормоза на передних колесах — считалось, что с ними машина перевернется. Первым автомобилем с тормозами на всех колесах стал Chrysler 70 (1924 года). Ну а первой машиной с четырьмя дисковыми тормозами — в 1962 году Porsche.

О том, кто и когда изобрел остальные части автомобиля см. далее.



1769 Николя Жозеф Кюньо сделал первую паровую машину, которая хоть и проигрывала человеку и лошади в скорости (ее максимум был менее 4 км/ч), зато могла поднять до 4-х тонн груза, что копытным и двуногим даже не снилось. Созданная для военных нужд самоходная повозка так и не была принята на вооружение, но в историю вошла навсегда.

1824 Сэмуэль Браун адаптировал паровой двигатель для работы на светильном газе (смеси метана и водорода). По сути, получилась машина с системой "нитро" — большую часть времени она ехала на пару, но стоило поддать газку, как эта паровар-ка на колесах резко ускорялась. Хочешь получить представление о том, как это было? Можешь попробовать посмотреть фильм "Форсаж" в сильно замедленном режиме. Испытывал свое ноу-хау Браун в подъемах на холмы в окрестностях Лондона.

1865 В Великобритании вводят первые правила дорожного движения для безлошадных повозок: ограничение скорости — 2 миль/час в городе и 4 — за его пределами. Кроме того, по закону на одну машину требовался экипаж из трех человек: двое управляли, один шел впереди с красным флагом, чтобы информировать людей о приближении автомобиля. Практически парад!

1876 Николаус Август Отто создал четырехтактный двигатель внутреннего сгорания. В прошлом году число машин на Земле перевалило за миллиард и у большинства из них под капотами — четырехтактные двигатели внутреннего сгорания. Короче, нефтяники должны молиться на иконы с Отто.

ФОТО: DIOMEDIA

1885 Готлиб Даймлер и его друг Вильгельм Майбах сконструировали карбюратор, который позволил делать моторы, работающие не на газе, а на бензине. В то время эту жидкость продавали в аптеках как антисептическое средство. Впрочем, тогда в аптеках были и другие интересные вещи: средство от кашля "Героин" и лекарство от насморка "Кокаин".

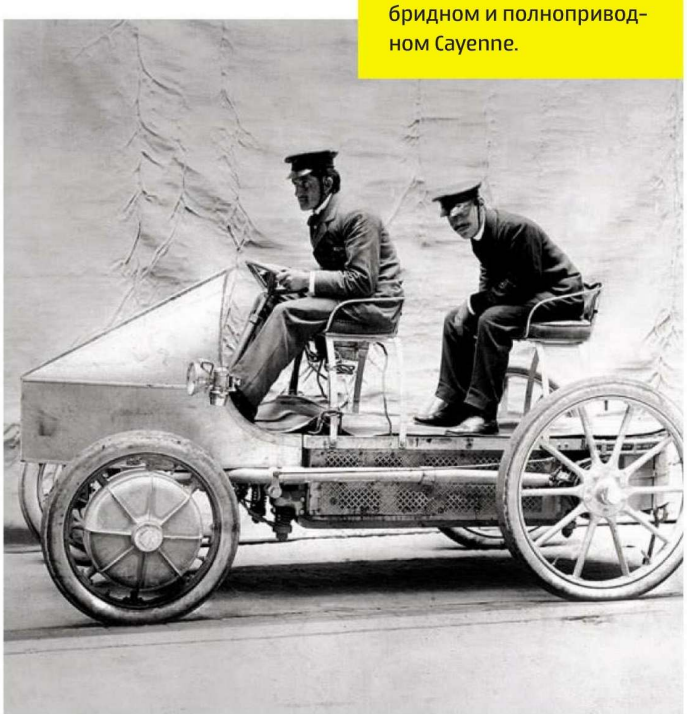
1889 Создана первая автомобильная компания — Panhard-Levassor. Рене Панар и Эмиль Левассор купили у Готлиба Даймлера лицензию на его двигатель и через год представили машину на его основе. Именно она стала первым автомобилем с капотом спереди. Кроме прочего, Панар вошел в историю фразой, сказанной после победы в гонке Париж — Бордо — Париж в 1895 году: "Это было безумие! Я делал 30 километров в час!" Эти слова выгравированы на памятнике Рене. Кстати, памятник пришлось ставить скоро — он погиб на гонке в 1897 году.

1890 Год рождения самой старой автомобильной компании, которая дожила до наших дней, — Peugeot. Тогда же была основана и Daimler-Motoren-Gesellschaft, позже ставшая частью Mercedes-Benz.

1893 Маргарет Уилкокс изобретает печку для машины. Как всегда, женщина — хранительница очага и создательница уюта.

1898 20-летний Луи Рено разрабатывает "прямую передачу" — первую коробку скоростей, которая была на порядок эффективнее применявшихся до того шестеренки и цепи передач. Чтобы доказать эффективность своего ноу-хау, он на спор въехал на машине собственной конструкции на улицу Ру Лепик на Монмартре, которая имела уклон в 13 градусов. Рено выиграл пари и тут же получил 12 заказов на такие автомобили.

1899 Фердинанд Порше сконструировал первый полноприводный автомобиль, приводящийся в движение двигателем внутреннего сгорания и четырьмя электромоторами (на фото внизу). Это было за 108 лет до того, как "порш" с такими характеристиками поступил в продажу: речь о гибридном и полноприводном Cayenne.



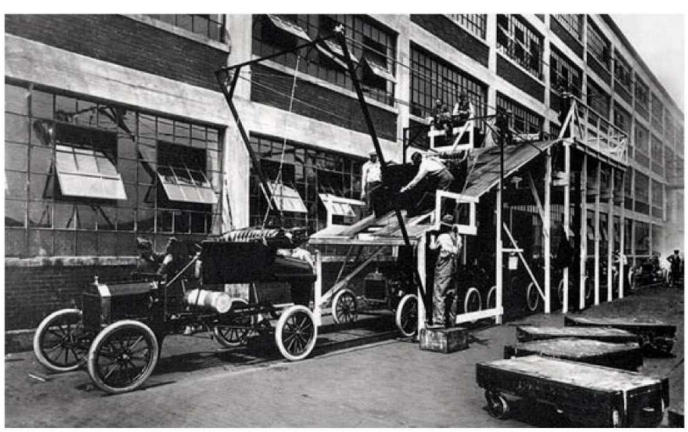
Ford T

1908 Генри Форд запустил в производство модель "T". Другие машины предлагались в виде рамы с колесами, на которую покупатель мог заказать кузов по своему вкусу. "T" сразу была готова к применению. За год было продано 11 000 машин по цене 260 долларов за штуку. Через 92 года "Жестянку Лизи" (прозвище "T") признают машиной века.

Cadillac Model 30 Self Starter

1911 Чарльз Кеттеринг изобрел стартер. Первой машиной, которая заводилась сама без необходимости крутить ручку, стал Cadillac Model 30 Self Starter. Изобретение Кеттеринга позволило сделать еще один прорыв — машина освещала себе путь электрическими фарами.

1913 На заводе Ford впервые в автомобилестроении начинается конвейерная сборка. Во многом благодаря этому к 1927 году тираж модели "T" составит 15 млн экземпляров, каждый из которых будет собран всего за 93 минуты.



Mercedes 10/40/65 pp

1916 Сегодня дерево в машине — редкость даже во внутренней отделке, а 100 лет назад из него делали не только салон, но и кузов. Но в 1916 году Dodge первым представил машину с цельнометаллическим кузовом. Наверное, в том же году она начала потихоньку ржаветь.

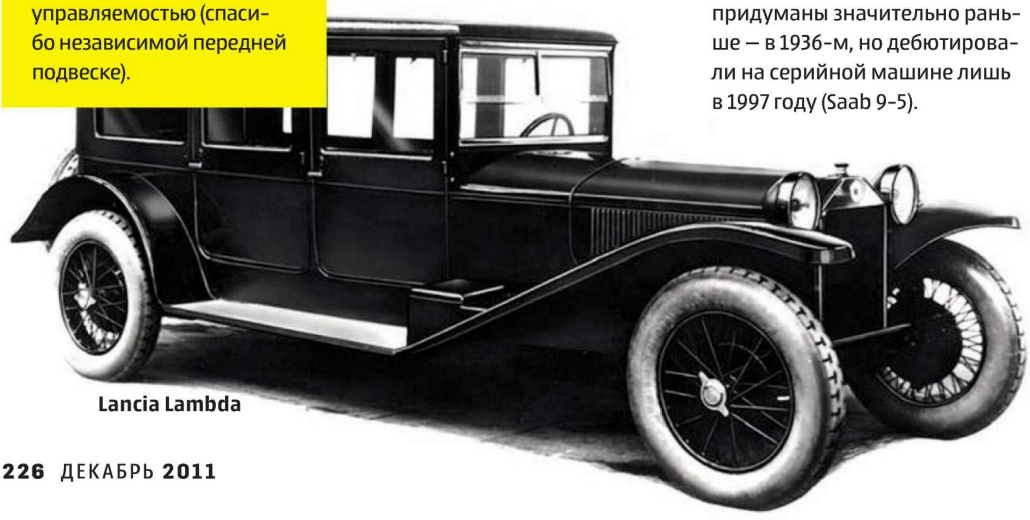
1919 Изобретенная Bosch лампа с двумя нитями накала подарила автомобилистам возможность переключаться между двумя режимами работы фар: ближним и дальним светом. Ура! Без этого ноу-хау мы никогда не смогли бы предупредить встречников о полицейской засаде.

1922 Сейчас только серьезные внедорожники строят на основе несущей рамы, но 89 лет назад так делали все машины. Lancia Lambda, которая стала первым автомобилем с несущим кузовом, а значит, с меньшим весом, лучшим расположением центра тяжести, большим пространством внутри, лучшей управляемостью (спасибо независимой передней подвеске).

1923 **Mercedes 10/40/65 pp — первая серийная машина с нагнетателем: смесь подается в двигатель под давлением, мощность растет, а вместе с ней растут и шансы на то, что соперник в гонке увидит только эмблему на багажнике твоей машины.**

1934 На заводах Ford впервые начинают применять "безопасное" остекление. До этого на машины ставили обычные стекла, которые легко бились и не менее легко царапали и калечили пассажиров. 1934-й отметился и еще одним примечательным событием: Фердинанд Порше реализовал логичную идею расположения двигателя между передней и задней осями. В период 1934-1939 годов гоночные среднемоторные машины Auto Union с двигателями V16 и V12 83 раза праздновали победы в гонках. На одной из них был установлен и мировой рекорд скорости тех лет — 406,3 км/ч.

1936 На автомобильной выставке в Берлине представлена первая серийная пассажирская дизельная машина — Mercedes-Benz 260D: 45 лошадиных сил и расход 9,5 л на 100 км. До этого такие моторы ставили только на грузовики, о чем ты уже читал на прошлой странице. Правда, эксперименты с легковыми дизелями в 1921 году проводил Peugeot, но в серию та машина не пошла.


Lancia Lambda

1939 Первый купе-кабриолет: владельцы Peugeot 402 Eclipse нажимали кнопку, и крыша отъезжала не только у машины, но и у всех, кто это видел. Причем всего за 15 секунд. В этом же году Packard выпустил первую машину с кондиционером: он занимал полбагажника и плохо работал, так что эту опцию перестали предлагать уже через 2 года.

1945 Слепой изобретатель и инженер Ральфон Титором так ненавидел ездить на машине со своим адвокатом, который постоянно то разгонялся, то тормозил, что придумал систему "круиз-контроль". Правда, первую машину, оборудованную ею, — Chrysler Imperial — стало возможно купить только в 1958 году.

1951 В этом году работник GM по имени Роберт Баллард представил то, что греет нам не только душу, но и задницу — сиденья с подогревом. Забавно, что охлаждаемые сиденья, которые сегодня встречаются реже подогреваемых, были придуманы значительно раньше — в 1936-м, но дебютировали на серийной машине лишь в 1997 году (Saab 9-5).

1954 Начинается история гидропневматической подвески, и первый раз такая система появляется на Citroen Traction Avant 15/6H. Пока гидропневматика только на задних колесах, но через год на модели DS уже вся подвеска заработает на основе этой системы и машины с двойным шевроном на эмблеме обретут свою фирменную плавность.

1959 **Mercedes-Benz 220 — первая машина, при производстве кузова которой были заранее рассчитаны сминаемые зоны, которые поглощают энергию удара при аварии, а значит, снижают опасность для пассажиров.**

Mercedes-Benz 220

1962 Легковые машины впервые получили турбированные моторы: Chevrolet Corvair Monza и Oldsmobile Jetfire благодаря этому вместе вошли в историю. А вот из производства они вышли быстро, и в этом тоже заслуга турбины, которая в те годы не отличалась надежностью.

Jeep Wagoneer

1963 **Первый полноприводный автомобиль с АКПП — Jeep Wagoneer. Поднять тост за его здоровье могут все владельцы современных внедорожников.**

THOMAS 3D ПЫЛЕСОС

Made in Germany. Since 1900.

Моет дом и воздух в нем, и поверхность, и объем

Thomas – Ваш личный эколог из Германии

Вот уже больше века фирма Thomas производит свою продукцию, основываясь на трех принципах: качество, надежность и безопасность. Вслед за европейскими потребителями россияне оценили высочайший уровень приборов этой известной немецкой компании. Приобретая пылесосы Thomas, Вы гарантированно получаете суперсовременный прибор высочайшего качества, который прослужит Вам долгие годы. Thomas не перестает удивлять и радовать искушенного потребителя: разрабатываются новые технологии для нашего здоровья!

Аквафильтр Thomas – уникальный ловец пыли и шерсти

Немецкие инженеры не стали использовать кальянный принцип строения аквафильтра, так как такая схема не обеспечивает необходимую степень фильтрации, а степень фильтрации – самая важная характеристика пылесоса. Запатентованный аквафильтр Thomas уникален и используется только в пылесосах Thomas. Фильтрация у Thomas действительно высокая: 99,99% пыли и 100% пыльцы!

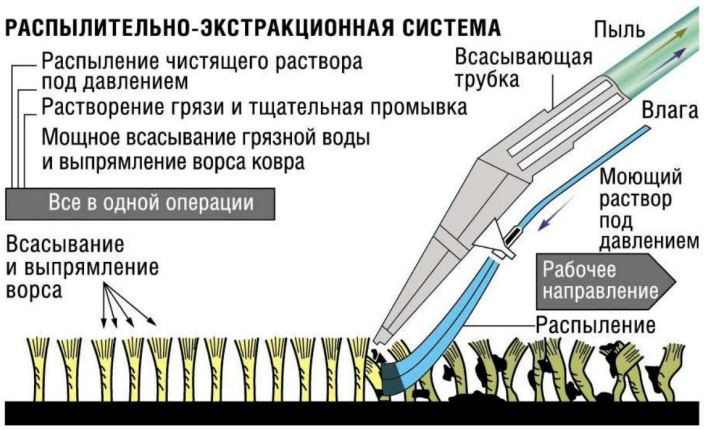
В аквафильтре Thomas воздушный поток сначала поливается струями воды, проходя сквозь водяную стену, образуемую четырьмя встречными форсунками, а затем еще через ряд ступеней очистки. В водяной стене происходит смачивание каждой пылинки и каждой шерстинки, и они становятся тяжелыми. Затем воздух с этой взвесью попадает в «туман» капель воды, где пылинки вращаются в воздушных микроциклонах. Частицы пыли и шерсти становятся крупными и опускаются на дно контейнера или задерживаются в крупнопористом фильтре.

Уборка в формате 3D

Благодаря влажному выхлопу пылесосов Thomas пыль и шерсть, летающие в воздухе, осядут вниз и будут собраны пылесосом. Эффект удивительный: убирали пол, а очистили весь объем квартиры. И все, что для этого требуется, – залить 1 литр обыкновенной воды в аквафильтр Thomas, установить долговечный HEPA-фильтр, произвести уборку и вылить грязную воду в унитаз. Результат поразит каждого, стоит только увидеть, какой грязной стала вода после уборки, и почувствовать, как воздух в квартире наполнился свежестью!

Моет только чистой водой

Некоторые избавляются от ковров в своих квартирах, надеясь таким образом упростить уборку помещений. Но в помещениях без ковров очень высока концентрация пыли в воздухе. И здесь незаменимыми помощниками станут пылесосы Thomas. Они деликатно очистят любое ковровое покрытие на всю глубину ворса, прекрасно вымоют плитку, ламинат, паркет, линолеум, стены, окна. Благодаря мощному насосу вода с чистящим раствором подается под давлением до 4 атм. Встроенная регулировка подачи воды позволяет регулировать степень увлажнения поверхности. Уникальная насадка Quattro Thomas предназначена для мытья ЛЮБЫХ поверхностей. Благодаря адаптерам она совмещает в себе четыре разные насадки: для мытья ковров, для мытья линолеума и плитки, для мытья паркета и ламината, для мытья окон и зеркал. Кроме этого, пылесосы Thomas позволяют быстро собрать пролитую воду или прочистить засор в раковине.



Hygiene-Bag – новинка для экстренной уборки

Контейнер Hygiene-Bag – запатентованная инновационная система гигиенической уборки в сухом режиме. Эта новинка позволяет пользоваться такими достоинствами мешковой системы фильтрации, как простота и постоянная готовность пылесоса к работе. Если надо срочно что-то пропылесосить, устанавливается контейнер Hygiene-Bag. Особая конструкция контейнера позволяет хранить мешок с пылью до полугода без ущерба для экологии помещения. Кроме того, система Hygiene-Bag позволяет утилизировать мешок с пылью, не прикасаясь к самому мешку, – достаточно нажать на защелку, и он вылетит в мусорное ведро. Особенно это важно для аллергиков.

Систему Hygiene-Bag можно купить отдельно и дооснастить любой горизонтальный пылесос Thomas.

качество • дизайн • технологии • производство
THOMAS СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ с 1900 года

www.thomas.ru

реклама

1965 Peugeot 204 — первый мире серийный автомобиль с полностью независимой подвеской всех колес.

1967 **Французы знают все о том, как строить глазки. Неудивительно, что именно они — а точнее, компания Citroen — научили этому машину: фары модели DS умели поворачиваться вместе с рулем, улучшая обзор в поворотах ночью.**

Citroen DS

1970 Dodge выпускает машину с линзами в фарах — теперь пучок света более четко сфокусирован.

1978 **Машины учатся не давать колесам блокироваться во время торможения. Знакомит мир с ABS компания Mercedes. Прелести новинки демонстрируют на мокрой трассе, где машина без ABS не может, тормозя, объехать коробки, а машина с ABS легко справляется с данной задачей (этот ролик можно посмотреть на Youtube).**

1980 В этом году автомобили стали теснить метеорологов, по крайней мере, научились сообщать водителю о температуре за бортом. Впервые это сделала BMW 745i. Еще через год другая BMW — теперь уже 5-й серии — стала предоставлять хозяину более важную информацию о расходе топлива.

1983 Dodge Caravan внес свой посильный вклад в автомобилестроение. Вклад этот — выдвижной подстаканник. Тогда же появилось еще одно автомобильное удобство — Honda предложила в качестве опции навигационную систему Electro Gyrocator.

1989 Buick Regal, Oldsmobile Cutlass Supreme и Pontiac Grand Prix стали первыми машинами, у которых брелок с кнопками, открывающими двери, стал частью базовой комплектации. И больше не надо было вставлять ключ в замок двери.

1991 BMW 7 серии выехала в историю с помощью такого ноу-хау, как ксеноновые фары.

1992 Военный внедорожник HMMWV (M998 High Mobility Multipurpose Wheeled Vehicle) начинает продаваться для гражданских под именем Hummer H1. В 2010 году старый вояка падет жертвой экономического кризиса и войны за экологичность и канет в лету.

1994 Европейское общество потребителей начинает проводить краш-тесты, чтобы определить, насколько реально безопасны машины. Через два года будет создана Euro NCAP — организация, которая сегодня испытывает в краш-тестах все новые машины и присваивает им соответствующий рейтинг (от одной до пяти звезд). Если раньше машины по характеристикам можно было сравнить только с точки зрения динамики и мощи, то теперь покупатель смог соотносить и то, как разные модели ведут себя в авариях.

1998 **Michelin выпускает шины PAX, которые позволяют ехать даже после попадания пули. Работа киллера становится сложнее.**

2000 Китайцы выпускают первый миллион машин своей (или почти своей) конструкции.

2001-2011 История машины пишется каждый день, но мы на этом остановимся. Да простят нас те, кто отметился своими достижениями уже в нулевые, но все-таки самые значительные открытия пока принадлежат инженерам прошлого. К тому же открытия 2001-2011 годов еще совсем недавно были в новостях и, надеемся, ты их помнишь. ■

1995 Mercedes предлагает первую машину с системой курсовой устойчивости ESP, а Porsche (следом за ним и Audi) — первые "типтроники" — АКПП с возможностью ручного переключения передач.

1997 **Toyota Prius — первый гибрид, приспособленный для реальной жизни. Голливудские звезды с радостью стали скупать их, чтобы демонстрировать свою экологическую ответственность.**

Lenovo рекомендует Windows® 7.

lenovo

НЕ МЕЧТАЙ
ДЕЙСТВУЙ

СРЕДСТВО, ДОСТОЙНОЕ ВАШИХ ЦЕЛЕЙ!

ВЕЧЕРИНКА В ТВОЕМ ФОРМАТЕ!

Когда в тихих офисах гаснут последние огни, а уставший город ложится спать – я остаюсь на привычно высоких оборотах. Вместе с Lenovo Y570s и технологией RapidDrive я готов крутить треки уже через 10 секунд после начала вечеринки. Музыка стучит в моей груди – и я знаю, что могу завести публику с полоборота. Для моих сэтов важно, чтобы ноутбук работал в одном ритме со мной.

Lenovo Y570s с мощным процессором Intel® Core™ i7 второго поколения.

С ним я создаю свои лучшие треки.

Вдохновляет? Зажигай!

intel inside™
CORE™ i7

THE DO INSIDE*

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран.
* Сила действия внутри. Реклама.

КЛАДЕМ ВСЕ

КТО-ТО ЛИСТАЕТ ЖУРНАЛ С КОНЦА, КТО-ТО ОЦЕНИВАЕТ ЖЕНЩИНУ С НОГ, А АНТОН ИВАНОВ ВЫБИРАЕТ МАШИНУ ПО БАГАЖНИКУ. МЫ РЕШИЛИ ДАТЬ ЕМУ ПОВОД ДЛЯ РАЗДУМИЙ И ВЫДАЛИ ЧЕТЫРЕХДВЕРНОЕ КУПЕ AUDI A7 SPORTBACK — ПУСТЬ ПОИЩЕТ ТАМ МЕСТО ДЛЯ ПОКЛАЖИ.

В ДОАВТОМОБИЛЬНЫЕ времена скоростные и маневренные средства передвижения были доступны только холостым и эгоистичным. Подумай сам: пока у человека не было дамы сердца и наследников богатства, он мог спокойно рассекать на лошади, но стоило ему обрести семью, как к лошади уже надо было цеплять повозку — какая тут скорость и маневренность?

С машинами проще, по крайней мере теперь. Еще несколько лет назад ассортимент автосалонов делился на товары для "Х" и "Ж". "Х", то есть холостые, могли выбирать купе, кабриолеты и прочие родстеры. "Ж", то бишь женатым, оставалось лишь ненавидеть "Х" и мрачно листать каталоги универсалов и минивэнов. Но в один прекрасный день маркетологов осенило, и на свет появились четырехдверные купе — выбор для тех, у кого еще ветер в голове, но уже штамп в паспорте.

С одной стороны, такие машины изначально кажутся каким-то обманом — ну какое это купе, если у него четыре двери? Но, с другой, ты посмотри на эту A7 сзади — чем не спорт?

Еще одна разница между мужчиной холостым и мужчиной женатым и с детьми — то, что первый сначала открывает у понравившейся машины капот, а второй — багажник. Вот и я подошел к этой Audi сзади.

Багажник открылся сам — спасибо электроприводу — и тут же A7 мне понравилась: 535 литров пространства длиной 1197 мм и шириной 916 мм разом опровергли утверждение, что красота требует жертв. Детская коляска, недетский шопинг или несколько внушительных чемоданов для долгого автопутешествия — сюда войдет все. Минус только в том, что отсек сплюснут: багажник неглубокий, но очень длинный, так что, если поклажа укатится ближе к спинкам задних сидений, невысокий человек может и не дотянуться.

Теперь откроем крышку капота: там уместился трехлитровый турбированный V6 с 300 "лошадьми" и 440 Нм крутящего момента. За рулем тебя ждет возможность выбрать разные режимы поведения машины от Dynamic до Comfort. В первом A7 будет дергаться каждый раз, когда ты пошевелишь большим пальцем ноги, во втором реакции станут спокойнее, а подвеска мягче.

"Динамичный" режим дает полное представление о возможностях этого автомобиля, и ему есть чем похвастаться: разгон до 100 км/ч за 5,6 секунды и не менее уверенный набор скорости дальше. Для пассажиров это аттракцион: их резко вдавливает в сиденье и не отпускает, пока водитель не сбавит обороты. A7 при этом ведет себя очень стабильно — спасибо большой колесной базе и полному приводу.

Возможно, кто-то скажет, что в ее повадках не хватает авантюризма и она действительно не склонна к провокациям, что мне, например, не кажется проблемой — все-таки это крупный (ширина 1911 мм, длина 4969 мм) пятиместный (сзади втроем не тесно) автомобиль, а не двухместный родстер.

Режим "Комфорт" ближе к реальной жизни, но будь готов, что в нем не всегда получится резко ускоряться: 7-ступенчатый "робот" не так охотно переключается вниз. Но в целом это, скорее, придирки: машина очень цельная и своих денег (минимум 2 630 000 руб.) стоит. ■

Чемпионы чистоты.

Посудомоечные машины Siemens* и Finish Quantum**. Блестящий результат взаимодействия.

*Модели SR65M080RU, SR66T090RU среди встраиваемых посудомоечных машин шириной 45 см (вмещают 10 комплектов посуды против 9) торговой марки Siemens, представляемых и реализуемых в России ООО «БСХ Бытовая техника».
** По данным научно-исследовательской лаборатории «Ренитт Бенкизер», Людвигсхафен, Германия, отчет от 14.05.2009 г.

Реклама. Товар сертифицирован.

Когда на вашей кухне в игру вступают посудомоечная машина Siemens и средство для мытья посуды Finish Quantum, то блестящий результат обеспечен! Великолепный тандем находит индивидуальный подход к любой посуде – от пригоревшей сковороды до изящного бокала – и устанавливает рекорды качественного и одновременно деликатного мытья!**

8 800 505 1 500, www.siemens-home.com/ru/

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

* Finish. Бриллиантовый стандарт чистоты

СИЛА ТОКА

В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ 100 ЛЕТ МАРКЕ CHEVROLET. АНТОН ИВАНОВ ОТПРАВИЛСЯ В ШВЕЙЦАРИЮ — НА РОДИНУ ОСНОВАТЕЛЯ КОМПАНИИ, ЧТОБЫ ПРОТЕСТИРОВАТЬ МАШИНУ, НА КОТОРОЙ CHEVROLET ВЪЕЗЖАЕТ В СВОЕ ВТОРОЕ СТОЛЕТИЕ, — ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ VOLT.

НАУЧИТЬ МАШИНЫ обходиться без бензина так же трудно, как заставить алкоголика бросить пить, и большинство из электромобилей выглядят и ведут себя немногим лучше завязавших пьянчуг: медленно двигаются и явно не получают удовольствия от своего "сухого" статуса. Они нужны только как демонстрация возможностей: вот, мол, сделали — смотрите, он ездит. Все это интересно, но добровольно покупать такую машину не хочется совсем.

В этом смысле Volt, сделанный потомками Луи Шевроле — существо более жизнеспособное: он электрический, но под капотом есть и ДВС (1,4 литра, 86 л. с.). То есть эту машину можно использовать и в чисто электрическом режиме — заряжать от розетки и ездить на батарее (до 80 км). Но, если энергия закончится, ты не остановишься посреди дороги.

Казалось бы, это гибрид вроде Toyota Prius, но тут система сложнее — Volt практически всегда приводится в движение электромоторами: двигатель внутреннего сгорания дает энергию батареям и лишь в крайних случаях сам вращает колеса. С теорией разобрались — переходим к практике.

Заводится эта штука кнопкой и неожиданно резво срывается вперед — до 50 км/ч Volt добирается за 3,1 секунды (крутящий момент — 370 Нм). Странно ускоряться в полной тишине, но в остальном машина едет, как обычно: адекватный руль, привычные реакции на педали , только расход бензина — 0 л.

Значок бензобака на приборах заменила иконка с батареей, а сами приборы — экран. На нем скорость, запас энергии и своеобразная шкала экономичности: шарик, который смещается вниз или вверх, если ты слишком резко ускоряешься или тормозишь.

Я не старался экономить — ехал, как хотелось, но даже в этом режиме бензиновый двигатель завелся лишь через сорок с лишним километров пути. Получается, для моих ежедневных поездок мне бы электричества хватало. Кстати, в Chevrolet вообще считают, что на Volt можно годами ездить, не заводя ДВС (для этого даже придумали специальный бензобак, который фактически консервирует бензин, чтобы тот не портился).

Всего у Volt 4 режима работы силовой установки: Normal, Sport, Mountain и Hold. Mountain нужно включать минут за 15 до того, как выезжать на серпантин: бензиновый двигатель подзарядит аккумуляторы до максимума, чтобы тем хватило сил перетащить машину через горы. Hold принудительно отключает ДВС, если нужно ехать без выбросов.

В салоне стиль задают белый пластик в духе классических iPod и очень качественный экран мультимедийной системы (такой и на ноутбук ставить можно). Кресла удобные, правда, сзади их всего два, и из-за низкой крыши голова порой нащупывает потолок. А еще между ними постоянно открытый проем в багажник — странно, что его нельзя закрыть.

В целом, Volt — обычный городской хэтчбек, и это, думаю, для него лучшая характеристика, так как водителю не приходится идти на компромиссы ради пресловутой экологичности и экономичности.

Единственный минус — цена, ведь за такую машину в Европе просят около 42 000 евро, с нашими же расценками пока ясности нет, но они вряд ли будут ниже. Так что, если машина нравится — начинай копить: Volt в России появится в 2013 году. ■

Рег. номер: П №014962/01. Отпуск из аптек без рецепта. Реклама

Дед Мороз РЕКОМЕНДУЕТ!

Самый полезный подарок к Новому году.

Алка-Зельтцер® поможет устранить симптомы похмелья:
головную боль, дискомфорт в желудке, общее недомогание и слабость

Алка-Зельтцер®

Веселье без похмелья!*

ЗАО Байер, 107113, Россия, Москва, 3-я Рыбинская, д. 18, стр. 2
Тел.: +7 495 231 1200 // www.bayerhealthcare.ru

Bayer HealthCare

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ№ ФС77-46069

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ С ХАРАКТЕРОМ

Выгодная цена!

Women's Health

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

Декабрь 2011

ПОП-АРТ

10 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕДЕР И ЯГОДИЦ

КАРЬЕРА ВСТАЛА И ПОШЛА

ЧЕМ ОПАСНА НЕЛЮБИМАЯ РАБОТА

Мишель Монаган
Актриса

Какой там **секс!**

МУЖЧИНЫ О СВОЕМ НЕУДАЧНОМ ОПЫТЕ

ОКНО В ЛЕТО **8** БЬЮТИ-ИДЕЙ ДЛЯ ЗИМЫ

ПОЧЕМУ ЖИР ВОЗВРАЩАЕТСЯ?

ОТВЕТ НА СТР. 78

СДЕЛАН ИЗ МЯСА

МУЖСКАЯ ЕДА
ИСПОЛНЕНИИ

11012
4 606895 000864

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 22 НОЯБРЯ

Журнал для активных женщин, которые не боятся оставаться собой.

Women's Health

теперь и в России.
Порадуй подругу!

ГИД ПО ПОДАРКАМ

Выборы 2012

С этого места начинается уникальный раздел — первый в своем роде игровой помощник по выбору новогодних подарков. Неважно, что ты больше любишь — получать или дарить презенты, в этот раз ты получишь удовольствие и от самого выбора вещей, которые предстоит класть под елку. И это еще не все: специально для тебя мы пообщались с героями обложек прошлых номеров Men's Health, а также с девушками, украсившими рубрику "Объект желания", и дополнили материал их рассказами на тему подарков.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Пока идет время, ты тоже сделай пару шагов — пройди путь от понравившегося циферблата до названия модели часов. Дошел? Теперь ты знаешь, что просить у Деда Мороза. Кстати, судя по списку вещей, который должны быть у мужчины (см. стр. 70), покупая часы, ты делаешь подарок не только себе, но и будущему наследнику — хорошая отмазка, чтобы унять жабу или жену, которая встает на пути к твоей тикающей мечте.

Rado
D-Star
Automatic

Alpina
Extreme 40
Automatic

Breitling
Colt
Chronograph

Longines
Column-Wheel
Chronograph

TAG Heuer
Carrera 1887

Raymond Weil
Maestro
Phase De Lune

Jacques Lemans
UEFA Champions
League

ПОДАРКИ 2012

Steinmeyer
S 501.13.21

Danish Design
IQ12Q171 TL WH

Hamilton
Khaki
Pioneer

Perrelet
Turbine XL

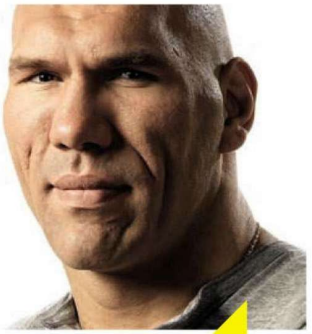
Technomarine
Cruise Original
Night Vision

Seiko
Sportura

Aerowatch
Serie
Limitee

Алена Алехина, сноубордистка

Думаю, что больше всего меня впечатлили в жизни два подарка: полет на воздушном шаре на рассвете и моя любимая панк-рок-песня в исполнении целого духового оркестра у меня под окнами. Такое помнится всю жизнь...



Николай Валуев, боксер

Спокойно отношусь к подаркам, но вот своих детей считаю великим даром от Бога!

Fortis Limited art edition Andora Emotions

Chanel Horlogerie "J12 Chromatic"

Chopard L.U.C Triple Certification Tourbillon

Tissot Seastar

Roamer Excellence

Swatch Touch

Certina DS Podium GMT

Мир привилегий | VISA

АРОМАТНЫЙ МИР
СЕТЬ ВИННЫХ СУПЕРМАРКЕТОВ

Еще один повод для приятного вечера

Благородные напитки в магазинах «Ароматный мир» **со скидкой от 10 до 15%** по премиальным картам Visa

служба поддержки: 8-800-700-7976
www.visapremium.ru

всё больше людей говорят go с Visa | VISA

Настоящее специальное предложение действительно с 1.12.2010 по 31.12.2011 и предоставляется держателям премиальных карт Visa Gold*, Visa Platinum и Visa Infinite. Скидки по премиальным картам Visa Gold* — 10%, Visa Platimum — 12%, Visa Infinite — 15%. Подробную информацию о специальных предложениях Visa, премиальных картах Visa и программах можно узнать на сайтах www.visa.com.ru или www.visapremium.ru. Корпорация «Виза Интернэшнл Сервис Ассосиэйшн» (Visa International Service Association) (США) предоставляет банкам возможность эмитировать платежные карты Visa. Банки-эмитенты могут устанавливать ограничения по выпуску карт Visa. Обращайтесь в банки за информацией об условиях выпуска и обслуживания платежных карт Visa. Реклама.
*Золотой.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

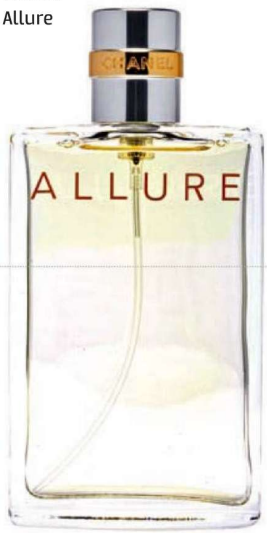
Подруга желает получить в подарок классные духи? Удиви ее отчаянно романтичным поступком — купи ароматные дуэты сразу для вас обоих. Все просто: отыщи на левой странице флакон мечты твоей девушки и подбери себе подходящий парфюм той же самой марки на правой.

Clinique Aromatics Elixir Perfumer's Reserve

Loewe Agua de loewe ella

ПОДАРКИ 2012

Chanel Allure



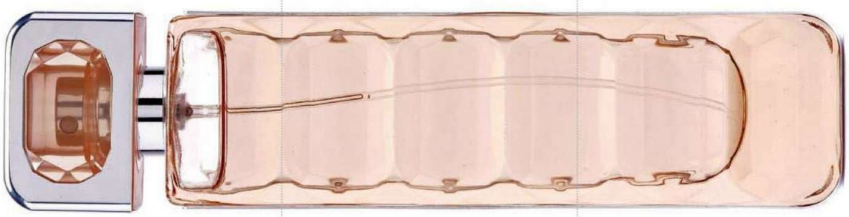
Giorgio Armani Armani Code Pour Femme

ck One Shock for her

Salvatore Ferragamo Attimo

Acqua di Parma Iris Nobile

Lacoste Joy of Pink



Hugo Boss Boss Orange

M

Clinique Happy For Men

Acqua di Parma Colonia

Hugo Boss Boss Just Different

Giorgio Armani Armani Code Pour

Петр Федоров, актер

Лучший подарок я сделал сам себе. На новый, 2003 год в клубе "Свалка" был безумный спектакль, и я, еще студент, играл Марата Сафина. За выступление получил $200, тогда — сумасшедшие деньги. На них я планировал купить подарки всем, но в итоге все спустил на горящие коктейли в том же клубе.

Salvatore Ferragamo Attimo Pour Homme

Chanel Allure

Lacoste Challenge Refresh

ck One Shock for him

Loewe Agua de loewe el

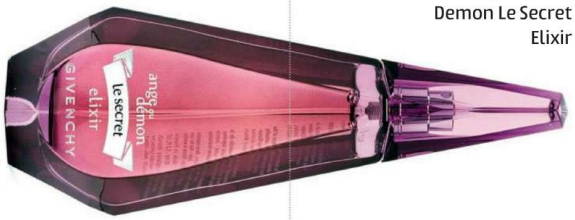
Paco Rabanne
Lady million

Yves Rocher
Moment de Bonheur

L'eau par Kenzo por femme

Yves Saint
Laurent
Opium

Givenchy Ange ou
Demon Le Secret
Elixir



Christian Dior J`Adore

Катерина Кейру, баскетбол

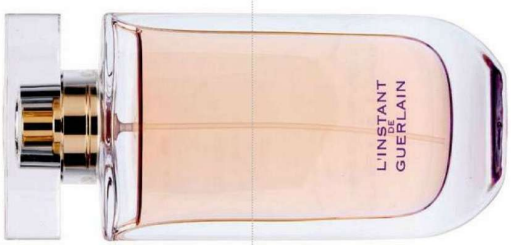
Самый удачный подарок я сделала в первом классе маме. Я долго рисовала новогоднюю картину — елка, стол, наша собака. Потом так же долго упаковывала. Подписала "Мамы от Кате", повесила на елку и все не хотела ложиться спать, пока она не увидит мой подарок. Картина эта до сих пор у нее.

Menard
Authent

Thierry Mugler Angel

BVLGARI
Jasmin Noir

Guerlain L'Instant de Guerlain



M

Menard Authent

Yves Saint Laurent Opium

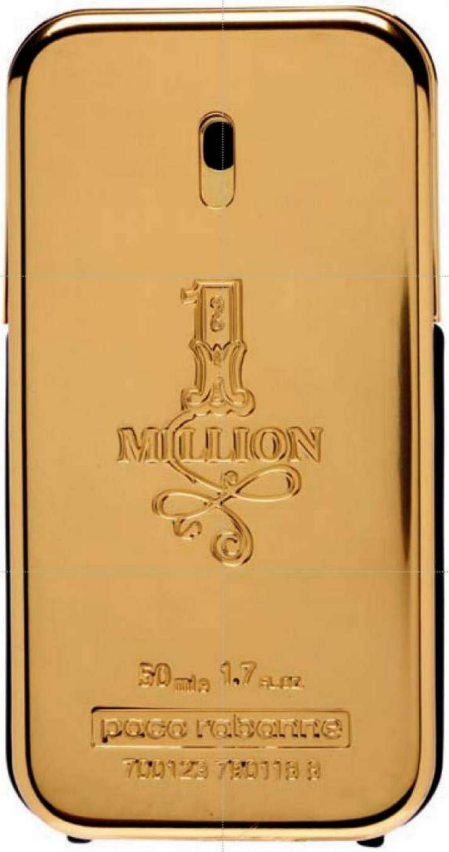
L'eau par Kenzo pour homme

Thierry Mugler A Men

BVLGARI Man

Guerlain L'Instant pour Homme

Givenchy Pour Homme Blue Label



Paco Rabanne 1 million

Yves Rocher hoggar

Christian Dior The Collection Couturier Parfumeur Granville

	1	2	3	4	5
А	Помнишь игру “Морской бой”? Перед тобой вариация на ее тему — загадываешь букву и цифру и смотришь, какую вещь “поразил”. Теперь нужно только выбрать, кого из своих близких поразить этим подарком — и снова в бой: ведь надо осчастливить всех.		Blauer		
Б	Baldinini				“Ace of Spades” by Vitaly Azarov
В	Bliss	Adidas Originals	ПОДАРКИ 2012	Zegna Sport	Benetton
Г			United Nude		
Д	Gucci			Asics	
Е		Brioni			

6	7	8	9	10

Diesel

Reebok

Paolo Conte

Bottega Veneta

Nike Air

Alberto Guardiani

Lanvin

Chevignon

Giorgio Armani

	1	2	3	4	5
А	Dr. Koffer		TJ Collection		Gap
Б	Gianfranco Butteri		Geox		
В					Energie
Г				**Ксения Привалова, бильярдистка** Стараюсь, чтобы подарки оправдывали мои ожидания. Для этого могу намекнуть, что мне нравится и чего мне хочется. Хотя мой муж, например, уже научился по одному моему взгляду угадывать, хочу я эту вещь или нет. Наверное, лучше всего он угадал, подарив мне машину — именно такую, как я хотела.	
Д	Fabi		Strellson Sportswear	Pepe Jeans	
Е		Ecco			

6	7	8	9	10

New Balance

Mascotte

BOSS Selection

Guess by Marciano

DKNY

Dirk Bikkembergs

Ralph Lauren

Giovane Gentile

	1	2	3	4	5
А	Gant		Pakerson		
Б				Cortigiani	
В		Zilli	Mabrun		
Г		Timberland			
Д					
Е	Hermes		Salvatore Ferragamo		Thomas Sabo

6 | 7 | 8 | 9 | 10

Ermenegildo Zegna

Dolce & Gabbana

Uniqlo

Марат Сафин, теннисист

Я вообще не люблю, когда люди запариваются на счет подарков, так что заказывать конкретные вещи заранее я точно не буду, пусть это будет сюрприз. А так — главное, чтобы на Новый год друзья пришли, пусть и без подарков — это не проблема.

Vilebrequin

Carnaby

Lacoste

Milestone

Levi`s

ASH

Перед тобой универсальная система выбора подарка из мира техники. Вырезаешь и склеиваешь три кубика (выкройку которых найдешь на этой и следующих двух страницах) и просто бросаешь их. Получается, что варианты подарков выпадают сами и тебе остается только решить, кому их дарить.

ПОДАРКИ 2012

SONY ERICSSON XPERIA RAY

С одной стороны этого телефона 8,1-мегапиксельная камера, с другой — 3,3-дюймовый экран и еще одна камера. Короче, как ни крути, гаджет интересный и на роль подарка даже для самого близкого человека подойдет без вопросов. 15 990 руб.

NESCAFÉ DOLCE GUSTO PICCOLO

Эта кофемашина от Krups и Nestlé избавит от необходимости ходить в кафе, ведь в ее меню 12 напитков, включая даже капучино айс. 4000 руб.

SAMSUNG MV800

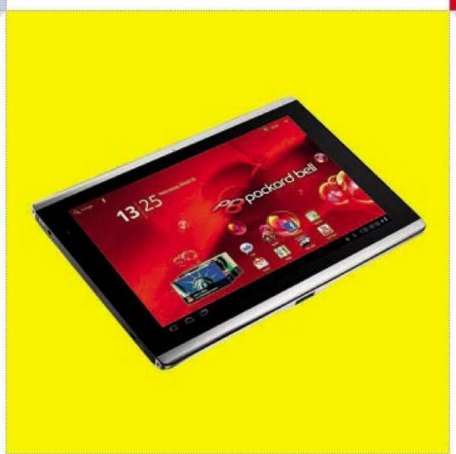
Главная фишка — трехдюймовый поворотный сенсорный дисплей. Можно снимать, вытянув руку, делать автопортреты — главное, что фотограф всегда может повернуть дисплей к себе. 9000 руб.

KODAK PLAYSPORT ZX5

FullHD-камера, которую можно подарить хоть 3-летнему ребенку — даже он не сможет разрушить этот водонепроницаемый и ударопрочный девайс. 6500 руб.

IPOD NANO

Самый маленький из "айподов" получил новый интерфейс, 16 новых видов заставок с цифровыми часами и улучшенные встроенные функции для занятий фитнесом. Теперь nano умеет измерять время, скорость, дистанцию пробежек, количество потраченных калорий и сделанных шагов. От 2300 руб.



PACKARD BELL LIBERTY TAB

Последние годы столько говорят о планшетниках, что, возможно, пора, наконец, купить себе один из них? PB Liberty Tab — это Android 3.2, 10,1-дюймовый HD-дисплей, поддержка Flash 10.3, выход HDMI и два цвета корпуса на выбор: красный или белый. 17 990 руб.

HP рекомендует Windows® 7.

Everybody On*

ЗВУК решает ВСЕ

ТЕПЕРЬ МУЗЫКА ЗВУЧИТ ПО-НОВОМУ.

СИСТЕМА beatsaudio. ТОЛЬКО В НОУТБУКАХ HP.

Купите компьютер HP для развлечений (напр.: HP Pavilion dv6-6b56er с процессором Intel® Core™ i7-2670QM), и получи бесплатный доступ к музыкальной библиотеке **от Universal Music в течение года на HP Music club**†.

intel inside
CORE i7

Умный.
И это видно.

hpmusic.ru

*Все Включены.

†HP Music club – Музыкальный клуб HP. ©2011 Hewlett-Packard Development Company, L.P. Все права защищены. Информация в настоящем документе может быть изменена без предварительного уведомления. Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются зарегистрированными товарными знаками корпорации Intel в США и/или других странах. Microsoft и Windows 7 являются зарегистрированными товарными знаками группы компаний Microsoft.

Реклама

BOSCH TASSIMO

Ты выбираешь капсулу с каким-нибудь классическим эспрессо, капучино, латте, маккиато или какао, вставляешь ее в Tassimo и нажимаешь кнопку. Остальное прибор сделает сам — он считает шрихкод на капсуле и выберет рецепт: температуру, время заваривания, объем воды и т.д. 5990 руб.

Ляйсан Утяшева, гимнастка

Подарки — тема приятная! Очень люблю сама их делать и, конечно же, получать. Совсем недавно моя бабушка Неней сделала мне очень полезный, приятный и пушистый подарок — шаль из козьего пуха, которую она связала своими руками. Эта шаль очень выручила в период ожидания отопительного сезона.

SONY TABLET S

Первый планшет от Sony будет хорошим подарком как продвинутому пользователю, так и тому, кто еще не освоился в интернете. Кстати, на нем можно играть в игры для PlayStation, а еще он может заменить пульт ДУ. 18 999 руб.

DELL INSPIRON 14Z

Тонкий и мощный ноутбук на базе Intel® Core второго поколения. HD-дисплей, HD веб-камера, звуковая система SRS Premium Sound и 6-элементная батарея, рассчитанная на 9 часов работы. От 19 999 руб.

CANON POWERSHOT SX40 HS

У этой компактной камеры 35-кратный зум, так что всегда к твоим услугам диапазон фокусных расстояний от ультраширокоугольного (24 мм) до телефото (840 мм). Также на тебя будет работать 12,1-мегапиксельный CMOS-датчик с мощным процессором Canon нового поколения. 17 000 руб.

HTC TITAN

Огромный 4,7-дюймовый дисплей оправдывает имя этой модели HTC, причем толщина телефона — всего 9,9 мм. Ну а за то, чтобы аппарат обладал еще и титанической мощью, отвечает новая операционная система Windows Phone. 29 990 руб.

LG LW980S

Флагман LG со светодиодной подсветкой LG NANO FULL LED, оснащен технологиями LG CINEMA 3D и Smart TV. На момент выхода номера цена неизвестна.

OLYMPUS PEN MINI

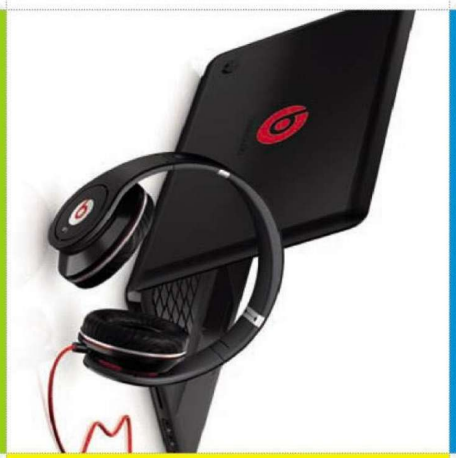
К этой камере можно докупать объективы, как к какой-нибудь зеркалке. Да и в остальном ее возможности впечатляют: 12.3 Мп, мощный графический процессор TruePic VI, Full HD-видео со стереозвуком. И, кстати, корпус бывает и других цветов. 20 000 руб.

LENOVO IDEAPAD K1

Созданный на основе Android 3.1 планшет весит всего 740 г. Даже хрупкая девушка не устанет таскать такой в своей сумочке. 17 990 руб.

NOKIA N9

Главная Nokia года: яркая, мощная и непохожая на другие телефоны. Осталось найти такому подарку подобающего получателя — тоже яркого, мощного и непохожего на других. Может, это ты сам? 23 400 руб.



HP MUSIC CLUB

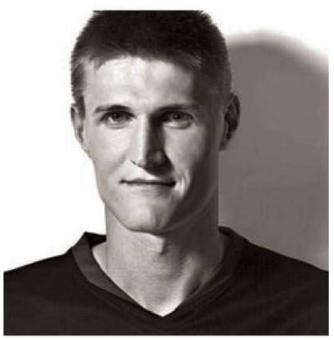
Теперь, купив компьютер HP, ты получаешь доступ к терабайтам музыки и видео рекорд-лейбла Universal Music, причем легально и бесплатно. Этот сервис называется HP Music Club (hpmusic.ru) и он сам по себе уже подарок меломанам.

BRAUN SERIES 7 790CC

Самая навороченная бритва от Braun — это сборник передовых технологий компании по борьбе с щетиной. Осторожнее оставляй ее под елкой — она может и ее побрить! 14 670 руб.

INDESIT PWE 7127 S

Дизайнер Джорджетто Джуджаро входит в список МН "100 людей, которые определяют твою жизнь" (см. июнь-2011). Перед тобой его новая работа. Эта машина Indesit не только красива — она стирает быстрее и экономичнее предшественниц, причем в ее барабан через 46-сантиметровый люк влезает до 8 кг белья. 16 300 руб.



Андрей Кириленко, баскетболист

Мне тут друзья подарили шкатулку для часов с автоподзаводом. Честно говоря, раньше не думал о существовании такого удобного устройства, а теперь не представляю, как раньше без него обходился. Это как раз та вещь, которую сам себе не купишь, потому что просто руки не дойдут, но от друзей получить очень приятно.

НАРЯД ВНЕ ОЧЕРЕДИ

Новогодние праздники, круговерть встреч, миллион приглашений, вечеринок... и вечная проблема: что надеть, чтобы быть в формате мероприятия. Знаешь, как избавиться хотя бы от этой головной боли? Заведи себе отменный смокинг или костюм Ermenegildo Zegna. Классический либо в китайском стиле — в нем выполнена вся осенне-зимняя коллекция. Особенно впечатляюще будет выглядеть сочетание бархатного костюма с шелковыми рубашками терракотового и бронзового оттенков.

ЦЕПКИЙ ТИП

Где, как не на родине Санта-Клауса, тестировать зимнюю резину? Компания Cordiant так и поступила, устроив презентацию в Лапландии. В результате испытаний на полигоне нешипуемая шина Cordiant Polar SL получила весьма лестные отзывы. Не знаем, как в стране Санты, а в наших условиях так называемой "мягкой зимы" — вечного проклятия мегаполисов, когда холодно и слякотно одновременно, — шины обеспечивают лучшее сцепление с дорогой. Достигается это за счет двухкомпонентной резиновой смеси Smart-mix и расширяющихся боковых канавок, выводящих снежно-водяную кашу. Что особенно радует, российские Cordiant Polar SL оказались вполне достойным конкурентом западных шинных брендов премиум-класса.

ПРОСТЫЕ ВЕЩИ

Допустим, ты эстет, деловой парень и вообще поклонник всего английского и итальянского, особенно, если это касается одежды, а не только пабов и пиццерий. Также предположим, что мотаться по разным бутикам в поисках той или иной вещи ты не любишь. Тебе хочется, чтобы все хорошее было собрано в одном месте (мы, по крайней мере, о таком просто мечтаем). О`кей, вот тебе место: Москва, Кутузовский пр-т, ТЦ "Времена года", магазин St. James. Тут тебе и пиджаки английского кроя Luciano Barbera, и рубашки Luigi Borrelli, и меховые шапки Borsalino, и пуховики Moorer, и ботинки ручной работы John Lobb, и зонты и трости Swaine Adeney Brigg. В магазине есть портные, чтобы подогнать одежду по фигуре. В St. James принимают заказы на пошив одежды некоторых из представленных марок.

ЧТО ЗА ФРУКТ?!

Марка Garnier выпустила новые шампуни для мужчин Fructis Men, их главный компонент — таурин, который добавляют во все энергетические напитки. Вот чем это обернулось. Регулярно качая железо в фитнес-клубе, ты наверняка стремишься быть похожим на тех подтянутых парней, поигрывающих клубнями мышц на спине и груди, про которых хочется сказать "здоров как бык". Собственно, от слова "бык" (по-латински taurus) и получил свое название таурин — вещество, которое, помимо все прочего, способствует улучшению обменных процессов в организме и нешуточно добавляет тебе энергии. Собственно, по этой причине его и стали добавлять в различные энергетики. А заодно, кстати, и в сухие молочные смеси для младенцев.

Так спрашивается, почему мышцы и мозги стимулировать таурином можно (и все так давно делают), а волосы нельзя? — задались вопросом специалисты из Garnier. Ведь волосы тоже устают, теряют силу и пресловутый заряд энергии. Немного поколдовали над формулами, позвенели склянками и колбами — и выдали на гора серию бодрых мужских шампуней, восстанавливающих жизненные силы волос. Естественно, таурин трудится не один. Кроме него волос поддерживают и обрабатывают концентрат фруктов (укрепляет его изнутри, налаживая потерянные связи между кератиновыми цепочками) и лимонная кислота (делает его прочнее). Но, конечно, если бы это полезное средство для твоей головы выпускалось в одном варианте, было бы очень скучно и как-то не по-научному. Разумеется, серия представлена тремя линиями, и твоя задача — выбрать для себя наиболее подходящую:

1 "Ежедневный заряд". Отлично для нормальных волос без выраженных проблем и, как ты понял из названия, подходит для ежедневного использования. В составе — активная система с таурином и экстрактом бамбука. В итоге волосы крепче.

2 "Против перхоти". Белые снежинки нарушают не только баланс кожи головы, но и твой нервный баланс, волосы слезно прощаются с блеском, а ты — с мечтой об идеальном внешнем виде? Спокойно! Все можно исправить. Вот специально для тебя: опять же активная система с таурином, но теперь под бодрый аккомпанемент ментола и цинка-пиритиона. Итог: чистая голова, здоровые волосы и чистые плечи темного пиджака.

3 "Против выпадения". А ведь бывает ситуация и печальнее перхоти — когда шевелюра предательски редеет и волосы один за другим отправляются в вечное изгнание с твоей макушки. Отложить твое прощание с волосами призван кофеин-активатор (вместе с туарином он ведет усиленную работу по укоренению каждой волосяной единицы). В итоге: обойдешься без залысин.

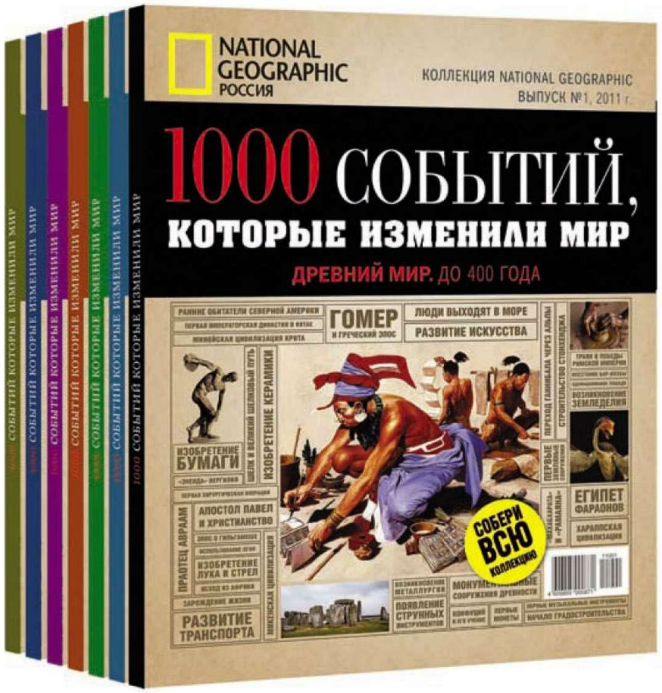
ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Еще одно открытие, которое совершили специалисты Garnier, пока распатронивали энергетики: надо не только бороться с проблемами волос (то есть решать проблему изнутри), но и оградить их от внешней угрозы. Главная и постоянная угроза — известковый налет. Если ты думаешь, что он грозит только стиральной машине, ты глубоко ошибаешься. Волосы полоскаются в той же водичке, и проблемы у них те же. Удаляем известковый налет с волос — и они блестят так же, как металл барабана новенькой стиралки. Для этого придумана формула "Чистый блеск против жесткой воды" шампуня Garnier Fructis.

Жан-Мишель Отониэль и Арлетт-Эльза Эмш, президент марки Swatch

ЧАСЫ ИСКУССТВА

В 2011-м году часовая марка Swatch стала официальным партнером 54-й Венецианской биеннале — самого авторитетного события в мире современного искусства. В этом году в национальных павильонах были представлены работы художников из 89 стран мира. К слову, Россию представляла молодая художница Аня Титова. Связь швейцарского бренда и искусства длится вот уже 25 лет — компания доверяет создание "шедевров для запястья" художникам, работающим и работавшим в самых различных жанрах и техниках. В разное время модели часов для Swatch создавали кинорежиссеры Акиро Куросава, Педро Альмодовар, Роберт Олтман; модельеры Вивьен Вествуд, Пако Рабанн, Кристиан Лакруа; музыканты Питер Гэбриел и Жан-Мишель Жарр. На этот раз в Венеции были представлены две модели — Swatch Be Black и Swatch Over the Rainbow. Их автором стал французский художник Жан-Мишель Отониэль. Для создания браслетов он использовал черные и разноцветные стеклянные бусины.



1000 И ОДНА НОЧЬ

Теперь тебе будет что почитать долгими зимними вечерами у камина, не считая Men's Health, конечно. Журнал National Geographic Россия запустил книжную серию "1000 событий, которые изменили мир". Будет 7 выпусков, каждый из которых охватывает основные исторические периоды: Древний мир, Средние века, эпоха Великих открытий, смутные времена революций и противостояний, мировые войны и современность. Тут тебе и подборка интересных фактов, и описания знаменательных исторических событий современниками, и красочные иллюстрации, и работы лучших фотографов National Geographic. Подробности в декабрьском номере. журнала National Geographic Россия и на сайте ngmag.ru.

УГАДАЙКА

Всем хороши жевательные резинки — и от кариеса-то они спасают, и дыхание-то освежают. В общем, продукт без недостатков. И все-таки, согласись, один минус в них есть. Предсказуемость. Ты на годы вперед знаешь, что мятная жвачка вот с таким вкусом, фруктовая — с таким. Нарисован на этикетке банан — жуй банан. И вот радость — FIVE® сделали HYBRID™. Вкус можно сравнить с маминими пирогами: всегда вкусные, при этом неясно, какими точно они будут в этот раз. Продается с октября 2011 года на заправках ТНК-ВР.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Задача

Друзья Бориса всегда советуются с ним, прежде чем попробовать новое **блюдо из острого как огонь мяса**, или заказать дорогой коньяк к предстоящему ужину. И это не удивительно, ведь Борис — известный гурман, большой любитель вкусной еды и **согревающего душу коньяка**. Было время, когда Борис ни в чем себе не отказывал. Но со временем любовь Бориса к коньяку и острой пище пошатнула здоровье печени. И та стала грозить перспективой крайне избирательной диеты.

А р и ф м е т и к а з д о р о в ь я о т М а д а у с

Острая пища с алкоголем & тяжесть в правом подреберье

Посиделки

+

Легалон

Эффективное лечение печени

Профилактика

=

Потрясающая на вкус еда *+*
Довольные и сытые друзья

Продается в аптеках без рецепта врача

Регистрационное удостоверение П №011358/01 от 26.06.2009 и П №011359/02 от 24.06.2009

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.

Представительство в Москве: 117198, Москва, Ленинский пр-т, 113/1, офис 404 В
www.rottapharm-madaus.ru

Реклама

ROTTAPHARM | MADAUS

Все, что нужно для здоровья!

РИГЛА
аптека

ПОД ДЕВИЗОМ “НАДЕЖНО”

Среди современных внедорожников есть марки, модели, а есть ИМЕНА. И даже не имена, а прямо-таки легенды, рассказывать которые нужно каждый раз бережно, сохраняя самую суть и чуть-чуть — дабы не переборщить с преувеличениями — добавлять свежих красок и деталей. Так, четвертый из поколения Pajero остался все таким же резвым вездепроходимцем, с одной стороны, а с другой — обзавелся новой решеткой радиатора, 18-дюймовыми “катками”, обновленным приборным щитком, дисплеем, камерой заднего вида (встроена в внутрисалонное зеркало) и функцией brake override system: если в аварийной ситуации нажатыми оказываются обе педали либо педаль газа заклинило в нажатом состоянии, все равно срабатывает тормоз. В Россию новый флагман Mitsubishi поставляется с тремя двигателями — 3.0, 3.2, 3.8 л. А заодно и с двумя новыми цветами кузова: черный перламутр Diamond Black Mica и белый базовый White Solid. Цена: от 1 449 000 руб.

НОЧЬ НЕЖНА

Есть на свете люди, вызывающее приятное чувство белой зависти, — живущие, с одной стороны, легко и беспечно, с другой — успевающие решать все возникающие по жизни вопросы. Именно для таких уникумов парфюмер Луи Феро всегда старался придумывать свои ароматы Féraud. Если и ты стремишься оказаться в рядах этих везунчиков, обрати внимание на лимитированную серию Nuit des Sens. В ней слышатся сицилийский бергамот и свежие зеленые цветы базилика, а в сердце аромата — пряные ноты перца, тмина и вязанка сухих древесных нот: кедр, сандал и белый мускус.

...И ЗДОРОВЬЯ В ПОДАРОК

Хватит уже пустословить, поднимая новогодние тосты в духе “желаю всем здоровья в новом году”. Сначала ответь на вопрос, который логично услышать в ответ на торжественную речь: где ж его набраться, здоровья-то?.. Вот тут темных людей следует, во-первых, просветить (объяснив, что ничего здоровее фитнес-клубов пока не придумано), а во-вторых, осчастливить (вручив подарочные сертификаты сети World Class). Ну а где их купить ты, конечно же, знаешь — в отделе продаж ближайшего клуба этой сети.

СЛЕДСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Никто не любит грязных ботинок. Вот тебе советы от экспертов марки Collonil. Даже новую обувь перед выходом из дома нужно обработать защитным спреем. Грязные ботинки надо не мыть, а чистить щеткой. Для въевшейся грязи есть очищающие пенки, лосьоны или шампуни. Обрабатывать обувь всегда нужно по формуле “спрей (S) плюс крем (C)”. Все это в полном комплекте продается под маркой Collonil.

ПРЕДВЫБОРНАЯ КАМПАНИЯ

В декабре тебе предстоит провести очень непростое исследование — придется разобраться в самом себе, чтобы понять, какой именно аромат Loewe тебе подходит лучше всего.

Раскроем секрет: все будет чуть проще, чем кажется. В магазинах "Л'Этуаль" в последний месяц 2011 года будут разбросаны шпаргалки — карточки с надписью "Какой Solo твой?", внутри которых опять сплошные вопросы. Чтобы они не застали тебя врасплох, мы публикуем их заранее (не дословно, но точно по смыслу), чтобы ты пришел в магазин во всеоружии. Итак, от тебя ждут ответов на вопросы: "Какой ты предпочитаешь стиль в одежде?" и "К какому типу мужчин ты бы себя отнес?". Теперь у тебя есть время подумать, дабы не городить чепуху с бухты-барахты. Про одежду ты сможешь понять, взглянув на свой гардероб, а чтобы узнать, поддается ли этот бардак хоть какой-то классификации — сверься с рубрикой Guide to Style. А про типы мужчин читай в "Персональном тренере" — нормостеник, гиперстеник... Ну и, познав самое себя, заодно реши, какой же из трех ароматов — твой.

1 SOLO LOEWE

Парфюмеры марки делали его вот для какого мужчины: серьезный (возможно, бизнесмен), умудряется быть выше обстоятельств, не поддается сиюминутным эмоциям и панике, всегда спокоен. Излучает уверенность, которая выражается не только в невозмутимости, но и в аромате — сочетании свежих нот и сухих аккордов специй и дерева с острова Костус.

2 SOLO LOEWE EAU DE COLOGNE INTENSE

Этот — для легкого на подъем, даже ветреного и спонтанного. Свобода для него важнее карьерного роста. Любит экстремальный спорт — желательно в горах или на море. Об этом нам и сообщают ноты аромата: тимьян, гуава, тмин.

3 SOLO LOEWE ABSOLUTO

Предназначен для короля шумных вечеринок, причем любящего не только ходить на них, но и устраивать самому. Вечная душа компании и любимец женщин. От него исходит теплый, согревающий аромат, располагающий к себе собеседников: сочетание терпкого сандала и полыни, бергамота и мандарина.

Все понял? Теперь давай беги в магазин, правильно проставь ответы и купи свой собственный Solo.

БОЛЬШИЕ ГОНКИ

С 13-го по 18-е сентября в Москве прошла регата Open Russian — Открытый чемпионат Российской ассоциации класса Финн. В акваторию Экспериментальной школы высшего спортивного мастерства "Хлебниково" стеклось рекордное количество спортсменов — 51 участник со всей России: с Сахалина, Урала, из Сибири, Центральной России, Поволжья, Санкт-Петербурга (в целом 13 регионов), а также с Украины, из Эстонии, Литвы. Среди них призер Олимпийских игр и двукратный чемпион мира Виктор Потапов, чемпион мира 2011-го года в классе Финн среди юниоров Аркадий Кистанов, победитель международной регаты "Хрустальный кубок" Андрей Яницкий и другие. С погодой повезло: 5 ветреных дней без особых дождей позволили полностью выполнить гоночную программу и провести соревнования. По результатам 12 гонок определилась финальная десятка, которая 18 сентября разыграла медали в итоговой гонке. В ходе упорной борьбы в течение дня чемпионом стал Дмитрий Петров из Тольятти, серебро завоевал Аркадий Кистанов из Москвы, бронза досталась Игорю Хорошилову. Но ни один участник регаты не остался без приза, поскольку, как было отмечено президентом ассоциации Василием Кравченко, все, кто прошел эту регату, одержали свою победу и достойны награды. Вместе с официальными призами каждый спортсмен получил подарки и журналы от Men's Health.

Реклама

НАШЕ РАДИО
101.7 fm

НАШЕ УТРО НА НАШЕМ РАДИО

ХОРОШО СЛУЖАТ

Известные своими армейскими ножами швейцарцы из Victorinox Swiss Army выпустили вторую (после ножа) по необходимости вещь для мужчины, оказавшегося в трудных условиях, — точные часы, а если точнее, три новых механических хронографа Infantry Vintage Mechanical Chronos. Все эти пехотные (от англ. infantry) ходики оснащены автоматическим механизмом Valjoux 7750 (замеряющим время с точностью до сек.) и заключены в корпусы диаметром 44 мм из нержавеющей стали (некоторые версии — с черным PVD-покрытием Black Ice). И не надо думать, что армейские часы понадобятся тебе, только если в стране объявят чрезвычайное положение. С тем, чтобы ты не опаздывал на деловые встречи, а что еще важнее — на свидания, они тоже справятся на ура.

ГУЛЯЙ, КАК БЕКХЭМ

Бренд Adidas выпустил новую коллекцию Adidas Originals by David Beckham/Design J. Bond, собрав вместе весьма убедительные компоненты: фирменный стиль Adidas, чувство стиля Дэвида Бекхэма, мастерство и талант дизайнера Джеймса Бонда, основателя бренда Underfeated. В линейке представлено 28 моделей одежды, 5 моделей обуви и 4 вида аксессуаров.

ЗАВСЕГДАТАЙ БАРА

Вновь скажем спасибо англичанам, преуспевшим во всех видах культурного досуга — от театра до питейных заведений. Английский стиль жизни теперь в моде даже у кутящей публики, так что вместо разбитных пивных теперь в фаворе пристойные пабы и бары. Бренд Scotch&Soda воспел романтику жизни свободного от забот холостяка-бездельника, выпустив одноименную туалетную воду Barfly. В составе аромата ноты цитруса, лаванды и жасмина. Иди в магазин и возьми два по пятьдесят!

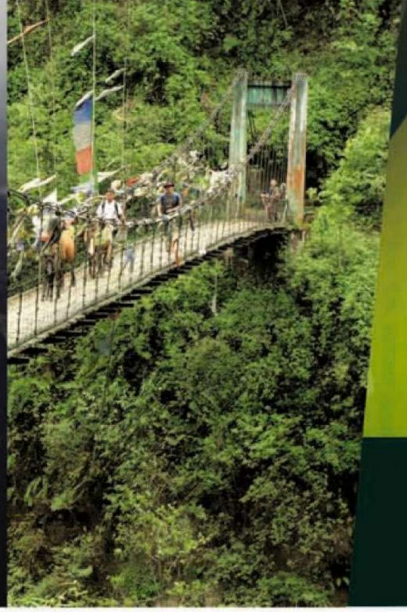
НЕ ПОДКАЧАЮТ!

По данным недавних исследований, недостаточно накачанные шины увеличивают расход топлива на 2,5–3,3%. А теперь бурные овации: компания Goodyear придумала шины, которые "кормят себя сами". Новая разработка Air Maintenance Technology (AMT) поддерживает оптимальный уровень давления в колесах без твоего вмешательства.

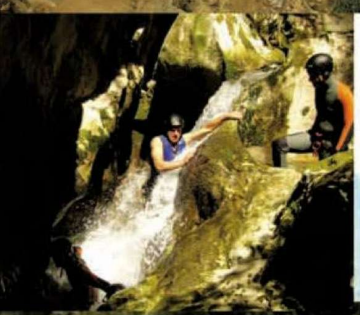
ПРАВО ВОЛОСА

Теперь не нужно в растерянности стоять в аптеке, не зная, что выбрать, если твоя шевелюра начала вдруг редеть. Лосьон Fitoval против твыпадения волос теперь заметен издалека. Он сменил свою неприметную упаковку и оделся в сочный желто-оранжевый цвет. Пройти мимо невозможно.

РЕКЛАМА



Men's Health ADVENTURE



ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

30 декабря — 13 января. Вьетнам
Новогодний кайт-серф-лагерь на теплом море

5-14 января. Танзания
Восхождение на г. Килиманджаро (5895 м), сафари по национальным паркам

12-19 февраля. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

19-24 февраля. Кольский полуостров
Приключение на снегоходах от Хибин до Белого моря. Совместно с "Кольскими экспедициями"

26 февраля — 4 марта. Красная Поляна
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

1-10 марта. Северный Урал
Снегоходная экспедиция к пятому чуду России — плато Маньпупунёр

14-16 апреля. Кольский полуостров
Мастер-класс по вождению снегохода в горах. Совместно с "Кольскими экспедициями"

Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

Где что купить

TBOE www. tvoe.ru
Adidas Originals "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Aerowatch Vendome, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4
Alberto Guardiani "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД, т.: 727-2421; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8
Alpina TimeAvenue, ТРЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 641-12-81
"Ace of Spades" by Vitaly Azarov www.blacksilver.ru
Asics ул. Воздвиженка, 10, здание "Военторга"; Japan Sport, ул. Хамовнический Вал, 24
ASH ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1; www.hotlook.ru
Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Blauer www.blauer.com
Bliss Vendom Лотте Плаза, Новинский б-р, 8
Breitling БЦ Baker Plaza, Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, т.: +7 (495) 988-96-25
Brioni Третьяковский пр-д, 7; "Москва", Кутузовский пр-т, 31
BOSS Black Тверская-Ямская, 13; Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48
BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343
BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323
Bottega Veneta Третьяковский пр-д, 3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенское ш., т.: 255-8862; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Carnaby "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8511
Certina "Швейцарские часы", Комсомольская пл., 6; ТЦ "Московский", т.: 608-1579
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910
Chopard м-ны Mercury: "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31
Cortigiani "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, www.cortigiani.it
Danish Design МТК "Европарк", Рублевское шоссе, д. 62, т.: 8 (905) 510-76-25; www. danishdesign.ru
Desigual МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД
Diesel ул. Петровка, 16, т.: 625-5068, 625-5235, 625-5340
Dirk Bikkembergs Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535
DKNY Цветной б-р, 11; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8
Dr. Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1;
Ecco ГУМ, Красная пл., 3; ул. Пятницкая, 17; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Emporio Armani сеть м-нов "VI Легион", т.: 755-5353
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692-8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 229-2664; "Метрополис", т.: 787 4056
Ermanno Scervino ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3294
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Fabi ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Fortis "Мир времени", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, стр. 1, т.: 607-0356
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; www.gant.ru
Gap МЕГА-Белая Дача; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211
Geox ул. Тверская, 6
Gianfranco Butteri ул. Марксисткая, 9; сеть м-нов "Клуб босяков": ул. Неглинная, 2; Кутузовский пр-т, 15
Gideon Oberson "Эстель Адони", ТК "Охотный ряд" , Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8455
Giovane Gentile www.boscafashion.ru
Giorgio Armani Третьяковский пр-д, 2
Gottex сеть салонов "Эстель Адони", т: 744-0722; www.estelle.ru
Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Guess by Marciano Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3
Guess Jeans "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3
Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "АТРИУМ", ул. Земляной Вал, д. 33, т.: 8(495)771-60-72
Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705
IMalloni "Кашемир и шелк", ТЦ "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495)787 7064; "Траффик", Никитский б-р., 17/1
Intimissimi ул. Тверская, 6, т.: 692-8592; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1963
John Galliano (оптика) ГУМ, Красная пл., 3
John Lobb ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3114; St. James, Кутузовский пр-т, 48; т.: 660-7572
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553
Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15
Le Cog Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339
Levi`s ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782
Longines ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская площадь, д. 3; Eurotime, Сретенский б-р, д. 2; Sublime, Красная площадь, д. 3
Loriblu сеть м-нов "Рандеву"; www.rendez-vous.ru
Mabrun Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946; сеть м-нов "Леди и джентльмены"; Махачкала, ул. Гамзатова, 95; www.li-lu.ru
Mascotte ул. 1905 года, 14; ул. Мясницкая, 40а, т.: 981-0078
Milestone milestone-jackets.com
New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16
Nike Air "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Pakerson "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-1575; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Paolo Conte пл. Манежная, 1, стр. 2, т.: (495) 737-83-31; www.paoloconte.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819
Perrelet М-н CASSAFORTE, Столешников пер., 14; Sublime, ГУМ, Красная площадь, 3
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: 287-8889
Pin-up "Эстель Адони", ТК "Охотный ряд" , Манежная пл., 1, стр. 2, средний уровень, т.: (495) 737-8455
Rado ул. Петровка 30/7, т.: (495) 650-58-94; Sublime, ГУМ, Красная Площадь, 3, т.: (495) 620-33-90
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; www.li-lu.ru
Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский Пассаж", Новинский бульвар, 31; TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Reebok Новинский б-р, 28/35; "Охотный ряд", Манежная площадь, 1, стр. 2, т.: (495) 737-83-21; ГУМ, Красная пл., 3
Roamer TimeAvenue, ТЦ "Капитолий", (495)641-12-81, ТЦ "Золотой Вавилон", (499)270-5721
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571
Seiko ALLTime, ТДЦ "Китай Город", Лубянский пр-д, 27
Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2
Steinmeyer м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114), т.: 995-1684; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, т.: 665-1486
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
TAG Heuer ул. Тверская, д. 19, т.: (495) 699-38-39
Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, бутик "Космос-Золото"
Thomas Sabo "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.:727-3347; аэропорт Домодедово, т.: 666-2500; Тверская, 6
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187
Tissot Бутик Happy Hour, Мега Белая Дача, 1 этаж, т.: 915-84-49; Киоск Tissot, ТЦ "Атриум", Земляной Вал, д. 33, т.: 760-86-40
TJ Collection, ТК "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12, т.: +7 (495) 733-91-49; ул. Тверская, 12, стр. 1, т.: +7 (495) 694-17-07; www.tjcollection.ru
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Showroom "Ли-Лу"; www.li-lu.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
United Nude ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Portfolio Boutique, ул. Большая Полянка, 63, т.: 953-0064; ТЦ "Цветной", www.hotlook.ru
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961-1149
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-78-86/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-28-42/43
Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

Men'sHealth

MEN'S HEALTH ОЖИВАЕТ В ТВОИХ РУКАХ ТОЛЬКО В IPAD-ВЕРСИИ

iPAD.MHEALTH.RU

ВСЕ СПОСОБЫ ПОДПИСКИ ИЩИ НА САЙТЕ:
UPPRESSA.RU/MENSHEALTH

Всегда актуальная информация, краткий обзор содержания номеров, сравнение цен на подписку.

Men's Health

Доступно в App Store

УЗНАВАЙ

СМОТРИ

СЛУШАЙ

УДИВЛЯЙСЯ

ЧИТАЙ

Х.З.*

КАК СЛЫШНО?

В КАКОМ ИЗ МНОЖЕСТВА РАСПЛОДИВШИХСЯ ФОРМАТОВ ХРАНИТЬ МУЗЫКУ — НАШИ СОВЕТЫ НИЖЕ.

ФОРМАТЫ БЕЗ СЖАТИЯ

Waveform Audio File Format

РАСШИРЕНИЕ *.wav*

Общепринятый формат записи и хранения аудиоинформации, совместимый практически с любой программой-проигрывателем. Единственный минус — размеры файла. На 1 минуту стереозаписи со стандартными параметрами (частота 44100 Гц, 16 бит) уходит около 10 Мб.

Audio Interchange File Format

РАСШИРЕНИЕ *.aiff*

Компания Apple всегда шла своим путем, поэтому разработала отдельный формат, по сути, полностью аналогичный .wav. И .aiff, и .wav без проблем читаются и на "маках", и на PC.

СЖАТИЕ БЕЗ ПОТЕРИ КАЧЕСТВА

Free Loseless Audio Codec

РАСШИРЕНИЕ *.flac*

Файлы .flac обеспечивают то же качество звучания, что .wav и .aiff, при объеме на 40-50% меньше. Правда, список работающих с этим форматом проигрывателей ограничен. Тот же iTunes, например, .flac не воспроизводит.

Apple Loseless

РАСШИРЕНИЕ *.m4a*

Аналогичный .flac кодек для сжатия аудиофайлов без потери качества, разработанный, как следует из названия, компанией Apple. Итоговый файл занимает 40-60% от оригинала.

- **Если ты слушаешь музыку на портативных колонках или в наушниках,** вполне сгодится формат mp3 со скоростью 320 кбит/с, на более низкой скорости потери качества будут уже заметны, особенно в акустической и классической музыке.
- **Задумал разориться на серьезную акустическую систему** — разорись заодно и на дополнительный жесткий диск для хранения музыки в .wav или .aiff, чтобы наслаждаться ею на 100%.

СЖАТИЕ С ПОТЕРЕЙ КАЧЕСТВА

MPEG-1/2/2.5 Layer 3

РАСШИРЕНИЕ *.mp3*

Самый популярный аудиоформат, сжимающий звуковые файлы почти в 10 раз и работающий практически с любыми аудиопрограммами. Принцип действия основан на "эффекте маскирования": из двух звуков в близких частотных диапазонах мы слышим более громкий. Программа оставляет такие громкие звуки, убирая маскируемые ими тихие. Чем ниже скорость записи информации (битрейт), тем сильнее сжимается файл, тем меньше он занимает места и тем хуже качество звука. Самые распространенные скорости — 320 кбит/с, 128 кбит/с и VBR (плавающий битрейт — скорость меняется в рамках одного файла, чтобы обеспечить максимальное качество при минимальном объеме).

Windows Media Audio

РАСШИРЕНИЕ *.wma*

Обеспечивает сжатие файла примерно в два раза по сравнению с оригиналом (есть версия WMA Loseless, работающая без потерь качества). WMA — весьма привередливый в вопросах ошибок и повреждений формат. Если в том же .mp3 недоступным для прослушивания становится только поврежденный участок, в WMA выходит из строя весь остаток файла после поврежденного участка.

Advanced Audio Coding

РАСШИРЕНИЕ *.aac*

Формат сжатия аудио, разрабатывавшийся как более совершенный и качественный наследник mp3. При тех же размерах файла он обеспечивает лучшее качество звучания, чем mp3, и дает сносное — достаточное для потокового вещания, например — качество уже при скорости 32 кбит/с.

*Хочу знать.

TJ COLLECTION

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МУЖЧИН

Продается с салонах TJ COLLECTION, CARNABY и CHESTER

www.tjcollection.com

495 7232255 товар сертифицирован реклама

GIVENCHY
POUR HOMME
«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.
www.givenchy.com
GIVENCHY
POUR HOMME